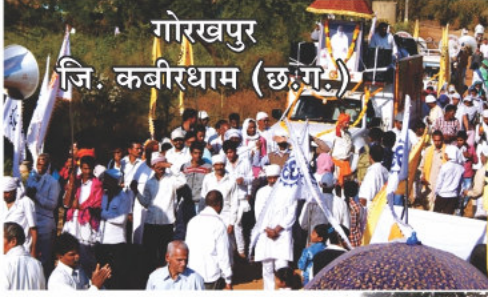
मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ जनवरी २०१७
वर्ष : २६ अंक : ७
(निरंतर अंक : २८९)
पृष्ठ संख्या : ३६
(आवरण पृष्ठ सहित)

"सूर्य पूरे संसार को प्रकाशित करता है लेकिन यह सूर्य है कि नहीं, इसको प्रकाशित करनेवाला (जाननेवाला) कौन है ? 'मैं'। अपने आत्मा को 'मैं' और ब्रह्मांडव्यापी परमात्मा को अपना मानने की सम्यक् क्रांति करनी चाहिए।'' - पूज्य बापूजी

१४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनायें

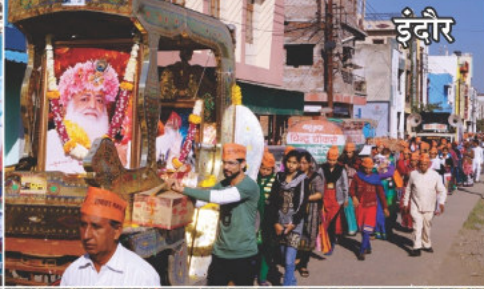
'मातृ-पितृ पूजन दिवस' है सच्चा प्रेम दिवस

गीता जयंती निमित्त देशभर में संकीर्तन यात्राएँ एवं गीता-वितरण

गोरखपुर

जि. कबीरधाम (छ.ग.)

पटना

अहमदाबाद

जबलपुर (म.प्र.)

इंदौर

रजोकरी-दिल्ली

भिलाई, जि. दुर्ग (छ.ग.)

भुवनेश्वर

अम्बाला (हरि.)

साधकों ने लिया समाज तक सत्संग-सद्ज्ञान का अमृत पहुँचाने का संकल्प

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २६ अंक : ७ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २८९)
प्रकाशन दिनांक : १ जनवरी २०१७
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
पौष-माघ वि.सं. २०७३

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : एडवोकेट श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी	सिंधी व सिंधी (देवनागरी)
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०	₹ ३०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५	₹ ५५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५	₹ १२०
आजीवन	₹ ५००	----	₹ २९०

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

इस अंक में...

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

रोज सुबह ७-०० बजे

रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

रोज सुबह ७-३० व दोपहर २-३० बजे

www.ashram.org/live पर उपलब्ध

* 'साधना प्लस न्यूज' चैनल डीडी डायरेक्ट (चैनल नं. १३६), टाटा स्काई (चैनल नं. ५४०), डिश टीवी (चैनल नं. ५६८) तथा 'JioTV' एन्ड्रोइड एप पर उपलब्ध है।
* 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया जीवन का उद्देश्य समझाया

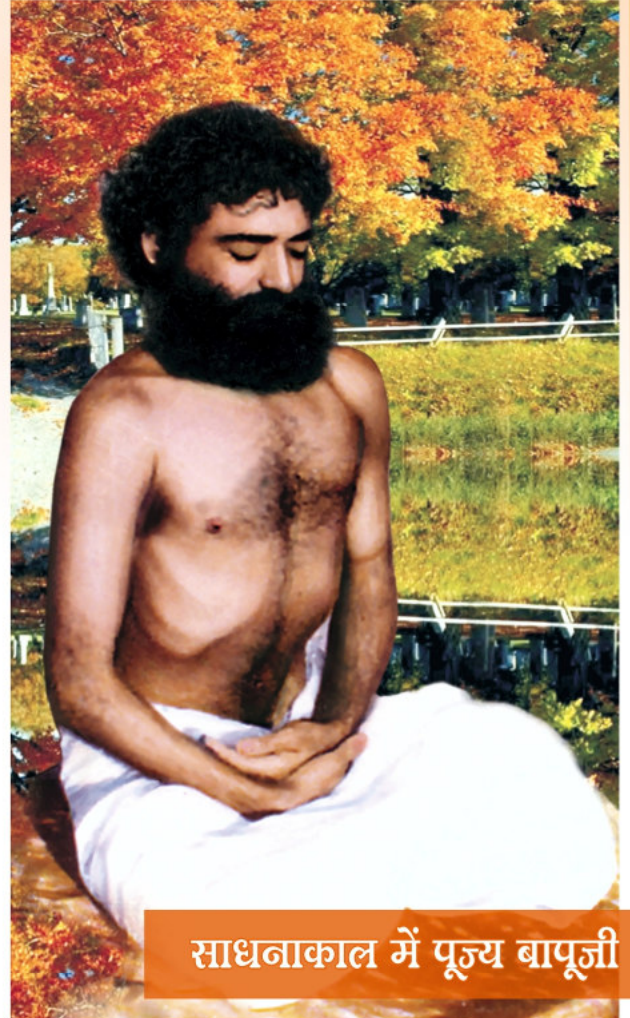
(गतांक से आगे)

स्वास्थ्य-लाभ के साथ मिले दीर्घायुष्य

प्राणायाम से आध्यात्मिक लाभ तो होते ही हैं, साथ ही ये शरीर को स्वस्थ रखते हुए दीर्घायुष्य भी प्रदान करते हैं । पूज्य बापूजी कहते हैं : ''प्राणायाम से प्राणों का ताल अगर ठीक हो जाय तो शरीर के वात-पित्त-कफ नियंत्रित हो जाते हैं । फिर बाहर की दवाइयों और 'मेग्नेट थेरेपी' आदि की जरूरत नहीं पड़ती है । इंजेक्शन की सूइयाँ भोंकवाने की भी जरूरत नहीं पड़ती है । केवल अपने प्राणों की गति को ठीक से समझ लो तो काफी झंझटों से छुट्टी हो जायेगी ।

मन, प्राण और शरीर - इन तीनों की आपस में एकतानता है । प्राण चंचल होते हैं तो मन चंचल बनता है । मन चंचल होता है तो तन भी चंचल रहता है । तन चंचल बनने से मन और प्राण भी चंचल हो जाते हैं । इन तीनों में से एक में भी गड़बड़ होती है तो बाकी दोनों में भी गड़बड़ हो जाती है ।

बच्चे के प्राण तालबद्ध चलते हैं व मन में कोई आकांक्षा, वासना, चिंता, तनाव नहीं हैं इसलिए खुशहाल रहता है । जब बड़ा होता है, इच्छा-वासना पनपती है तो अशांत-सा हो जाता है ।

अब हमें करना क्या है ? प्राणायाम आदि से अथवा प्राण को निहारने के अभ्यास आदि साधनों से अपने शरीर में विद्युत-तत्त्व बढ़ाना है ताकि शरीर निरोग रहे । प्राणों को तालबद्ध करने से मन एकाग्र बनता है । एकाग्र मन समाधि का प्रसाद पाता है । पुराने जमाने में ८०-८० हजार वर्ष तक समाधि में रहनेवाले लोग थे ऐसा वर्णन शास्त्रों में पाया जाता है । लेकिन ८० हजार वर्ष कोई नींद में नहीं रह सकता ।

साधनाकाल में पूज्य बापूजी

मन व प्राणों को थोड़ा नियंत्रित करें तो हम समाधि के जगत में प्रवेश कर सकते हैं । हमारे प्राण नियंत्रित होंगे तो शरीर में विद्युतशक्ति बनी रहेगी ।

त्रिबंध प्राणायाम के लाभ

त्रिबंध करके प्राणायाम करने से विकारी जीवन सहज भाव से निर्विकारिता में प्रवेश करने लगता है । मूलबंध से विकारों पर विजय पाने का सामर्थ्य आता है । उड्डीयान बंध से व्यक्ति उन्नति में विलक्षण उड़ान ले सकता है । जालंधर बंध से बुद्धि विकसित होती है । कोई व्यक्ति योगविद्या के अनुभवी महापुरुष के सान्निध्य में त्रिबंध के साथ प्रतिदिन १२

प्राणायाम करे तो प्रत्याहार सिद्ध होने लगेगा। १२ प्रत्याहार सिद्ध होने से धारणा सिद्ध होने लगेगी। धारणाशक्ति बढ़ते ही प्रकृति के रहस्य खुलने लगेंगे, स्वभाव की मिठास, बुद्धि की विलक्षणता, स्वास्थ्य का सौरभ आने लगेगा। १२ धारणा सिद्ध होने पर ध्यान लगेगा। १२ गुना ध्यान सिद्ध होने पर सविकल्प समाधि होने लगेगी। सविकल्प समाधि का १२ गुना समय पकने पर निर्विकल्प समाधि लगेगी।

इस प्रकार ६ महीने अभ्यास करनेवाला साधक सिद्धयोगी बन सकता है। ऋद्धि-सिद्धियाँ उसके आगे हाथ जोड़कर खड़ी रहती हैं। यक्ष, गंधर्व, किन्नर उसकी सेवा के लिए उत्सुक होते हैं। उस पवित्र पुरुष के निकट संसारी लोग मनौती मानकर अपनी मनोकामना पूर्ण कर सकते हैं।

महाविजेता होने की कुंजी

प्राणस्पंदननिरोधश्च – प्राणों के स्पंदन का निरोध करना। हमारी दस इन्द्रियाँ हैं। उनका स्वामी मन है और मन का स्वामी प्राण है। प्राणायाम में बड़ी शक्ति है। अगर प्रतिदिन नियमित प्राणायाम किये जायें तो आदमी को जल्दी से रोग नहीं होगा। संसार के सब कार्य करते समय, संसार की सब सुविधाएँ भोगने पर भी जो लाभ नहीं हुआ है, प्राणायाम की सिद्धि से उससे अनंत गुना लाभ हो सकता है।

प्राणों का निरोध करने से मनोजय होता है, चित्त के प्रसाद की प्राप्ति होती है। जितना जिसका प्राण निरुद्ध है, जितना जिसने प्राण को रोका है या प्राण-निरोध की विधि को जानता है उतना वह समय के अनुसार बाजी मार लेगा। निद्रा में आपके शरीर को आराम मिलता है और प्राणायाम करके जब आप समाधि में जाते हैं तो आपको स्वयं को आराम मिलता है। आप राम के वास्तविक तत्त्व में पहुँच जाते हैं तो फिर विकारों का वहाँ प्रभाव नहीं जमता। तो प्राणायाम तुम्हारे जीवन में बहुत-बहुत योग्यता बढ़ाता है।

प्राणायाम आदि से चित्त निरुद्ध होता है। फिर देव की पूजा बाहर करने का परिश्रम नहीं पड़ता और देव को खोजने की भी जरूरत नहीं पड़ती है।''

बुद्धिबल बढ़ाने का अचूक उपाय

बुद्धि बढ़ाने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते, क्या-क्या दवाइयाँ व टॉनिक नहीं खाते परंतु लाभ नहीं होता। पूज्य बापूजी सनातन संस्कृति के अनमोल खजाने से अचूक युक्ति बता रहे हैं : ''बुद्धिबल बढ़ाने के लिए 'यजुर्वेद' (३२.१४) में एक मंत्र आता है :

यां मेधां देवगणाः पितरश्चोपासते।
तया मामद्य मेधयाग्ने मेधाविनं कुरु स्वाहा॥

'हे मेधावी परमात्मा ! जिस मेधा-बुद्धि की प्रार्थना, उपासना और याचना हमारे देवगण, ऋषिगण तथा पितृगण सर्वदा से करते चले आये हैं, वही मेधा, वही बुद्धि हमें प्रदान कीजिये।'

ऐसी प्रार्थना कर पहली उँगली (तर्जनी) अँगूठे के नीचे और तीन उँगलियाँ सीधी करके पालथी मारकर बैठ जाओ। ॐकार का गुंजन करो। ललाट पर तिलक करने की जगह पर थोड़ी देर अनामिका उँगली घिसो। वहाँ ॐकार या भगवान को निहारने की भावना करो। बायें नथुने से गहरा श्वास लो, भीतर रोककर भगवन्नाम का सुमिरन करो और दायें नथुने से श्वास छोड़ दो। अब दायें से गहरा श्वास लो, थोड़ा रोके रखो और जप करो : हरि ॐ... हरि ॐ... शांति... 'जो पाप-ताप हर ले वह मेरा हरि है। 'ॐ' मतलब अखिल ब्रह्मांड का समर्थ प्रभु ! उसमें मेरी बुद्धि शांत होकर सर्वगुण-सम्पन्न होगी। हे प्रभु ! हमारी बुद्धि ऋषि, मुनि, पितर, देव जैसा चाहते हैं वैसी बने। हरि ॐ... हरि ॐ... हरि ॐ...' मन में ऐसा चिंतन करो। बायें नथुने से श्वास बाहर निकाल दो। ऐसे एक-दो प्राणायाम और करो। फिर थोड़ा समय शांत बैठे रहो।''

(क्रमशः)

संत करें आप समान...

- पूज्य बापूजी

आत्मकल्याण की चाहना से एक व्यक्ति ने जाकर किन्हीं संत से प्रार्थना की : ''मुझ पर अपनी कृपादृष्टि कीजिये नाथ !''

उसकी श्रद्धा देखकर गुरु ने उसे मंत्र दे दिया और कहा : ''बेटा ! एक वर्ष तक भलीभाँति इस मंत्र का जप करना । बाद में स्नान करके पवित्र होकर मेरे पास आना ।''

एक वर्ष पूरा हुआ । वह शिष्य स्नानादि करके पवित्र होकर गुरु के पास जा रहा था, तब गुरु की ही आज्ञा से एक महिला ने इस तरह झाड़ू लगायी कि धूल उस शिष्य पर पड़ी । अपने ऊपर धूल पड़ते देख वह शिष्य अत्यंत आगबबूला हो उठा एवं उस महिला को मारने दौड़ा । वह तो भाग गयी ।

वह पुनः गया नहाने के लिए और नहा-धोकर पवित्र हो के गुरु के पास आया । गुरु ने सारी बात तो पहले से जान ही ली थी । गुरु ने कहा : ''अभी तो तू साँप की तरह काटने दौड़ता है । अभी तेरे अंदर मंत्रजप का रस प्रकट नहीं हुआ । जा, फिर से एक वर्ष तक मंत्रजप कर फिर मेरे पास आना ।''

एक वर्ष बाद पुनः जब वह नहा-धोकर पवित्र हो के आ रहा था, तब उस महिला ने धूल तो क्या उड़ायी, उसके पैर से ही झाड़ू छुआ दी । झाड़ू छू जाने पर वह भड़क उठा किंतु इस बार मारने न दौड़ा । फिर से नहा-धो के गुरुचरणों में उपस्थित हुआ ।

गुरु ने कहा : ''बेटा ! अब तू साँप की तरह काटने तो नहीं दौड़ता लेकिन फुफकारता तो है । अभी भी तेरी वैर-वृत्ति गयी नहीं है । जा, पुनः एक वर्ष तक जप करके पवित्र हो के आना ।''

तीसरा वर्ष पूरा हुआ । शिष्य नहा-धोकर गुरु के पास आ रहा था । इस बार गुरु के संकेत के अनुसार उस महिला ने कचरे का टोकरा ही शिष्य पर उँडेल दिया । इस बार पूरा कचरा उँडेल देने पर भी वह न मारने दौड़ा, न क्रोधित हुआ क्योंकि इस बार जप करते-करते वह जप के अर्थ में तल्लीन हुआ था । उसके चित्त में शांति एवं तत्त्वज्ञान की कुछ झलकें आ चुकी थीं, वह निदिध्यासन की अवस्था में पहुँच गया था । वह बोला : ''हे माता ! तुझे परिश्रम हुआ होगा । मुझ देहाभिमानी के देह के अभिमान को तोड़ने के लिए तू हर बार साहस करती आयी है । मेरे भीतर के कचरे को निकालने के लिए माता ! तूने बहुत परिश्रम किया । पहले यह बात मुझे समझ में न आती थी किंतु इस बार गुरुकृपा से समझ में आ रही है कि आदमी जब भीतर से गंदा होता है, तब ही बाहर की गंदगी उसे भड़का देती है । नहीं तो देखा जाय तो इस कचरे में भी तत्त्वरूप से तो वह परमात्मा ही है ।''

यह कहकर वह पुनः स्नान करके गुरु के पास गया । ज्यों ही वह गुरु को प्रणाम करने गया, त्यों ही गुरु ने उसे उठाकर अपनी छाती से लगा लिया और कहा : ''बेटा ! क्या चाहिए ?''

शिष्य सोचने लगा कि 'जब सर्वत्र वही है, सबमें वही है तो चाह किसकी करूँ और चाह भी कौन करे ?'

गुरु की करुणा-कृपा बरस ही रही थी । गुरुकृपा तथा इस प्रकार के चिंतन से धीरे-धीरे वह शिष्य खोता गया... खोता गया... खोते-खोते वह ऐसा खो गया कि वह जिसको खोजता था वही हो गया । ठीक ही कहा है :

पारस अरु संत में बड़ा अंतरहू जान ।
एक करे लोहे को कंचन, ज्ञानी आप समान ।।

❍

आदर्श गृहस्थ-जीवन के सोपान

सद्‌गृहस्थ, आदर्श गृहस्थ बनकर जीवन में सद्‌गति चाहते हो तो घर को, परिवार को अपना मानकर लोभी, मोही, अभिमानी न बनो। घर, परिवार, धन को अपने लिए समझो परंतु अपना न समझो क्योंकि ये सब संसार की वस्तुएँ हैं, तुम्हारी नहीं हैं। जो कुछ तुम्हारे साथ है वह तुम्हें भाग्य के अनुसार मिला है किंतु वह सदा न रहेगा और तुम स्वयं वर्तमान शरीर के साथ सदा न रहोगे।

तुम्हें जो कुछ सुंदर, अनुकूल, सुखकर मिला है वह किसी प्रकार के तप या पुण्य का फल है। अतः जहाँ तक तुम शुभ, सुंदर का भोग करते हो, वहाँ तक अपने ही पुण्य को क्षीण करते जाते हो। यदि भोग के साथ तुम पुनः तप, दान, पुण्यमय कर्म न करोगे तो एक दिन तुम्हारे पुण्यजनित भोग-सुखों का अंत हो जायेगा।

सुख का भोग करते हुए दूसरों को भी सुख देते रहो, जिससे आगे फिर सुख मिले परंतु दुःख का भोग करते हुए किसीको दुःख न दो, जिससे आगे तुम्हें दुःख न भोगना पड़े।

भोग्य वस्तुओं का औषधि की नाईं उपयोग करना मना नहीं है, उपभोग करना हानिकारक है। उनमें आसक्त होना, अनुकूल वस्तु-व्यक्ति-परिस्थिति के बिना दुःखी होना, बेचैन होना तुच्छ मानसिकता और मति है। सुखद अथवा दुःखद, अनुकूल या प्रतिकूल परिस्थितियों में अपने सम, साक्षी स्वभाव में प्रतिष्ठित रहें, यही ज्ञानयोग की महिमा है। भगवान श्रीकृष्ण गीता (६.३२) में कहते हैं :

सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ।

सुखद अवस्था आये चाहे दुःखद अवस्था, उनमें जो सम रहता है वह परम योगी है।

आदर्श सद्‌गृहस्थ वही है जो दानी, संतोषी, विनम्र, विवेकी होता है और भोग से विमुख होकर योगपथ में चलता है।

गृहस्थ-जीवन में तुम्हारे साथ जो कुछ सूझबूझ, योग्यता, शक्ति है, उसके द्वारा सदा ऐसे ही कार्य करो जिनके द्वारा तुम दयालुता, उदारता, सहिष्णुता और नम्रता की वृद्धि कर सको। प्राप्त शक्ति का उपयोग उस रूप में न करो जिससे क्रोध, कठोरता, हिंसा, मोह, ममता, अभिमान, द्वेष आदि दोषों की परिपुष्टि होती हो। शक्ति के द्वारा यथाशक्ति शक्तिहीनों के काम आओ।

जो गृहस्थ अपने जीवन में गृहसंबंधी चिंताओं से, कर्तव्यों व बंधनों से मुक्त नहीं हो जाता वह सद्‌गृहस्थ नहीं, आदर्श, धर्मात्मा गृहस्थ नहीं । कहीं-न-कहीं उसने अकर्तव्य का, अन्याय का आश्रय अवश्य लिया होगा। कर्तव्यपरायण, धर्मात्मा, न्यायी गृहस्थ का सब कार्य ठीक समय पर समाप्त होगा, उसकी अवश्य ही सद्‌गति, परम गति होगी । मन, वाणी, कर्म से यदि तुम भगवान की ही आराधना करना चाहते हो तो जो कुछ करो उस समय यही सोचो कि 'हम भगवान के लिए कर रहे हैं।' यदि कोई प्रेमी दौड़ना आरम्भ करे और यही समझ ले कि 'हम भगवान के लिए दौड़ रहे हैं' तो उसका दौड़ते रहना भजन हो जायेगा। यदि कोई यह निश्चय करके परिवार की सेवा करे कि 'हम भगवान के लिए ही परिवार की सेवा कर रहे हैं' तो उसकी सेवा भजन बन जायेगी। भगवदाकार वृत्ति का दृढ़ होना ही तो भजन-आराधना है।

गृहस्थी के प्रपंच से संबंध, बंधन तोड़ना चाहते हो तो जो कुछ भी प्राप्त है उसे अपना न मानो, जो कुछ भी सुना तथा देखा हुआ अप्राप्त

है उसकी इच्छा न करो । जगत के प्राणियों को प्रसन्न करना चाहते हो तो उनकी सेवा करो । गुरुदेव को प्रसन्न एवं संतुष्ट करना चाहते हो तो विषयासक्ति को विषय-विरक्ति में, स्वार्थभाव को सेवा में, संबंधियों के चिंतन को भगवच्चिंतन में, देहाभिमान को आत्मज्ञान में बदल दो । चित्त को स्थिर रखना चाहते हो तो भोग-वासनाओं तथा मोह, लोभ, अभिमान का जिस प्रकार हो सके पूर्ण त्याग करो ।

गुरुकृपा अथवा भगवत्कृपा का निरंतर अनुभव करना चाहते हो तो सत्संग मिलने पर मिथ्या आग्रह, दुराग्रह न करो, स्वच्छंद (मनमुखी) होकर कर्म न करो, प्रमाद में शक्ति तथा आलस्य में समय नष्ट न करो और विषयासक्ति का त्याग करो । शारीरिक, मानसिक और आत्मिक उन्नति के लिए वासना-विकारों का त्याग अत्यावश्यक है । ❍

हिन्दू संतों को जमानत क्यों नहीं ?

- श्री नीरज जैन, वरिष्ठ अधिवक्ता (गुज.) व भारतीय एवं गुजरात अस्मिता मंच प्रमुख

मैंने संत आशारामजी बापू का केस पढ़ा है । आशारामजी बापू, साध्वी प्रज्ञाजी, नित्यानंदजी या दूसरे जिन साधुओं पर जिस प्रकार से केस किये गये हैं, क्या उन केसों में दम है ? अगर सलमान खान जैसे को जमानत मिल सकती है, लालू को सजा हुई, उसके बाद भी वह बाहर आ सकता है तो हिन्दू संतों को जमानत क्यों नहीं मिल सकती ? मिलनी ही चाहिए ! आज अनेक हिन्दू संत जेल में बंद हैं क्योंकि इन संतों ने भारतभूमि की सेवा के लिए काम किया । इन संतों को बचाने के लिए हिन्दू समाज को एक होना पड़ेगा । सभी साधु-संतों को एक मंच पर आ के कहना पड़ेगा कि 'यह गलत है ।'

मीडियावालों को मेरा निवेदन...

- श्री मयूर एम. बारोट, उपाध्यक्ष भारतीय पत्रकार संघ, मध्य गुजरात

क्रिश्चियन लोग धर्मांतरण का जो काम कर रहे थे, उसमें संत आशारामजी बापू रुकावट बनते थे इसलिए उन्होंने बापूजी को अपने रास्ते से हटाने के लिए ऐसा काम करवाया (जेल भिजवाया) है । सब मीडियावालों को मेरा निवेदन है कि वे सच्चाई दिखायें । हिन्दू-विरोधी जो भी काम हो रहा है, उसको लोगों के सामने रखो क्योंकि वह सब दब जाता है ।

पूरे भारतवर्ष को अनुसरण करना चाहिए

- श्री अरुण डी. कलाल, शिव सेना प्रमुख, सूरत एवं तापी जिला (गुज.)

आज भारतीय संस्कृति पर पाश्चात्य आक्रमण हो रहे हैं, जैसे कि वेलेंटाइन डे । संत आशारामजी बापू ने वेलेंटाइन डे के दिन माता-पिता का पूजन करने की जो यह शुरुआत की, वह बहुत ही सराहनीय है । ऐसे बापू को मैं त्रिवार वंदन करता हूँ । उनकी इस पहल का पूरे भारतवर्ष के लोगों को अनुसरण करना चाहिए । आज हमारे हिन्दू धर्म को, हिन्दू साधु-संतों को बदनाम करने के लिए नापाक कोशिशें की जा रही हैं, इन्हींका एक उदाहरण है आशारामजी बापू का सवा ३ साल से भी अधिक समय से जेल में होना । यह एक षड्यंत्र रचा जा रहा है । यह हिन्दू संस्कृति को तोड़ने का प्रयास हो रहा है । ❍

आशा का त्याग ही सर्वोपरि

आशा नाम नदी मनोरथजला तृष्णातरङ्गाकुला
रागग्राहवती वितर्कविहगा धैर्यद्रुमध्वंसिनी ।
मोहावर्तसुदुस्तराऽतिगहना प्रोत्तुङ्गचिन्तातटी
तस्याः पारगता विशुद्धमनसो नन्दन्ति योगीश्वराः ॥
(वैराग्य शतक : १०)

'अच्छा खान-पान, विहार आदि मानसिक इच्छारूप जलवाली, अप्राप्य वस्तु की प्राप्ति की इच्छारूप तृष्णा की तरंगों से पूर्ण, अभीष्ट पदार्थ का प्रेमरूप राग व द्वेष आदि घड़ियाल वाली, 'अमुक वस्तु कब, कैसे मिलेगी ?' इत्यादि विचाररूप जलपक्षियों से भरी, धैर्यरूप वृक्षों को उखाड़ फेंकनेवाली, अज्ञानवृत्ति दम्भ-दर्परूप भँवर के कारण पार पाने में कठिनाईवाली, अत्यंत गहरी, बढ़ी हुई, ऊँची-ऊँची चिंतारूप तटवाली इस संसार में एक आशा नामक नदी है जिससे पार होना अत्यंत दुर्लभ है। किंतु शुद्ध अंतःकरणवाले महान योगिराज उस नदी से पार होकर ब्रह्मानंद में लीन हो के आनंदित होते हैं। अतएव आशा का त्याग सर्व-अपेक्षया श्रेयकर है।'

भर्तृहरि महाराज समझा रहे हैं कि वासना-तृष्णा से घिरा व्यक्ति सदा ही कुछ धन, सम्पत्ति, शक्ति, मान-मर्यादा, गौरव-गरिमा प्राप्त करने की चिंता में पड़ा रहता है और इनको पा लेने पर भी चिंता उसका पिंड नहीं छोड़ती। वह सोचता रहता है कि कहीं ये चीजें उससे छूट न जायें। तृष्णावश धन-सम्पत्ति अर्जित करने में भी दु:ख है और उसको रखने में भी; और यदि घट जाय या कोई ले जाय तब तो फिर दु:ख का कहना ही क्या ! मनुष्य पागल-सा, हतबुद्धि हो जाता है। अतः नश्वर धन की अभिलाषा तथा उसके लिए प्रयत्न छोड़कर आत्मसुखरूपी धन प्राप्त करने का उद्योग करना चाहिए, जिसमें दु:ख का लेश भी नहीं, सुख-ही-सुख है। आशा-तृष्णा के कारण इच्छित वस्तु के प्रति राग व इच्छा के विपरीत के प्रति द्वेष पैदा होता है। इच्छा पूरी नहीं हुई तो धैर्य नष्ट होकर क्रोध की अग्नि भड़क उठती है। इच्छा-वासना के पोषण से देहाध्यास दृढ़, दृढ़तर होकर दम्भ और दर्प फलने-फूलने लगते हैं। इस प्रकार व्यक्ति अज्ञानवश बंधन में और भी फँसता जाता है।

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''आशा-तृष्णा के कारण मन परमात्मा में नहीं लगता। जो-जो दु:ख, पीड़ाएँ, विकार हैं वे आशा-तृष्णा से ही पैदा होते हैं। आशा-तृष्णा की पूर्ति में लगना मानो अपने-आपको सताना है और इसको क्षीण करने का यत्न करना अपने को वास्तव में उन्नत करना है।

सारा जगत आशा-तृष्णाओं से बँधा है। 'मैं कौन हूँ ?' यह जान लो तो आशाओं के राम बन जाओगे। इच्छाएँ होती कैसे हैं ? आँखें देखती हैं, कान सुनते हैं, नासिका सूँघती है, जीभ चखती है। बाहर की चीजों के आकर्षण से इन्द्रियों पर प्रभाव पड़ता है और मन उनके साथ सहमत होता है। बुद्धि में यदि ज्ञान-वैराग्य हैं तो इन्द्रियाँ विषय-विकारों की आशा-तृष्णा करायेंगी किंतु बुद्धि विषय-विकार भोगने के परिणामों का ज्ञान देगी। जब परिणाम का ज्ञान

होगा तो आशाएँ-तृष्णाएँ कम होती जायेंगी। जो आपके जीवन में अत्यंत जरूरी है वह करोगे तो आशाओं के दास नहीं, आशाओं के राम हो जाओगे। जैसी इच्छा हुई, आशा-तृष्णा हुई वैसा करने लगोगे तो आशाओं के दास बन जाओगे। मन में कुछ आया और वह कर लिया तो इससे आदमी अपनी स्थिति से गिर जाता है परंतु शास्त्रसम्मत रीति से, सादगी और संयम से आवश्यकताओं को पूरा करे, आशाओं-तृष्णाओं को न बढ़ाये। आवश्यकताएँ सहज में पूरी होती हैं। मन के संकल्प-विकल्पों को दीर्घ ॐकार की ध्वनि से अलविदा करता रहे और निःसंकल्प नारायण में टिकने का समय बढ़ाता रहे। 'श्री योगवासिष्ठ' बार-बार पढ़े। कभी-कभी श्मशान जा के अपने मन को समझाये, 'शरीर यहाँ आकर जले उससे पहले अपने आत्मस्वभाव को जान ले, पा ले बच्चू! ब्राह्मी स्थिति प्राप्त कर ले बच्चू!'

यदि इस प्रकार अभ्यास करके आत्मपद में स्थित हो जाय तो फिर उसके द्वारा संसारियों की भी मनोकामनाएँ पूरी होने लगती हैं।'' ❍

इन तिथियों का लाभ जरूर लें

२३ जनवरी : षट्तिला एकादशी (स्नान, उबटन, जलपान, भोजन, दान व होम में तिल का उपयोग पापों का नाश करता है।)

३१ जनवरी : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से १ फरवरी प्रातः ३-४१ तक)

३ फरवरी : अचला सप्तमी (स्नान, व्रत करके गुरु का पूजन करनेवाला सम्पूर्ण माघ मास के स्नान का फल व वर्षभर के रविवार व्रत का पुण्य पा लेता है। यह सम्पूर्ण पापों को हरनेवाली व सुख-सौभाग्य की वृद्धि करनेवाली है।)

७ फरवरी : जया एकादशी (इस दिन का व्रत ब्रह्महत्या जैसे पाप व पिशाचत्व का नाशक है तथा प्रेतयोनि से रक्षा करता है।)

९ फरवरी : गुरुपुष्यामृत योग (सुबह १०-४८ से १० फरवरी सूर्योदय तक)

१२ फरवरी : विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२-५३ से सूर्यास्त तक) (इस दिन किये गये जप-ध्यान व पुण्यकर्म का फल लाख गुना होता है। - पद्म पुराण)

१४ फरवरी : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से १५ फरवरी प्रातः ५-५१ तक), मातृ-पितृ पूजन दिवस

विद्यार्थियों, अभिभावकों व शिक्षकों को पूज्यश्री का संदेश

(१ दिसम्बर २०१६, जोधपुर)

पूज्य बापूजी की प्रेरणा एवं मार्गदर्शन से देशभर में चल रहे गुरुकुलों में बच्चों को पढ़ाने के प्रति समाज में बढ़ रहे रुझान का कारण पूछने पर पूज्यश्री ने कहा : ''गुरुकुलों में बच्चों को अच्छे संस्कार मिलते हैं, स्नेह मिलता है और सद्भाव से शिक्षक-शिक्षिकाएँ पढ़ाते हैं। शिक्षक-शिक्षिकाओं को भी धन्यवाद है और जो माता-पिता बच्चों को भेजते हैं उनको भी शाबाश है! दिवाली के (विद्यार्थी अनुष्ठान) शिविर में पहले जितने शिविरार्थी आते थे, उससे अभी दस गुने आते हैं। यह भी मेरे पास समाचार आया है।''

गुरुकुल के विद्यार्थियों को संदेश देते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : ''तुम गुलाब होकर महको, तुम्हें जमाना जाने... हर परिस्थिति में सम रहो, स्वस्थ रहो, सुखी रहो, सम्मानित रहो।'' ❍

कपिला गौओं की उत्पत्ति

महाभारत में पितामह भीष्म से धर्मराज युधिष्ठिर पूछते हैं : ''पितामह ! सत्पुरुषों ने कपिला गौ की ही अधिक प्रशंसा क्यों की है ? मैं कपिला के महान प्रभाव को सुनना चाहता हूँ।''

भीष्मजी ने कहा : ''बेटा ! मैंने बड़े-बूढ़ों के मुँह से रोहिणी (कपिला) की उत्पत्ति का जो प्राचीन वृत्तांत सुना है, वह सब तुम्हें बता रहा हूँ। सृष्टि के प्रारम्भ में ब्रह्माजी ने प्रजापति दक्ष को आज्ञा दी कि 'तुम प्रजा की सृष्टि करो।' प्रजापति दक्ष ने प्रजा के हित की इच्छा से सर्वप्रथम उनकी आजीविका का ही निर्माण किया। भगवान प्रजापति प्रजावर्ग की आजीविका के लिए उस समय अमृत का पान करके जब पूर्ण तृप्त हो गये तब उनके मुख से सुरभि (मनोहर) गंध निकलने लगी । सुरभि गंध के निकलने के साथ ही 'सुरभि' नामक गौ प्रकट हो गयी । उसने बहुत-सी 'सौरभेयी' नामक गौओं को उत्पन्न किया। उन सबका रंग सुवर्ण के समान उद्दीप्त हो रहा था। वे कपिला गौएँ प्रजाजनों के लिए आजीविकारूप दूध देनेवाली थीं । जैसे नदियों की लहरों से फेन उत्पन्न होता है, उसी प्रकार चारों ओर दूध की धारा बहाती हुईं अमृत (सुवर्ण) के समान वर्णवाली उन गौओं के दूध से फेन उठने लगा।

एक दिन भगवान शंकर पृथ्वी पर खड़े थे। उसी समय सुरभि के एक बछड़े के मुँह से फेन निकलकर उनके मस्तक पर गिर पड़ा। इससे वे कुपित हो उठे और उनका भयंकर तेज जिन-जिन कपिलाओं पर पड़ा उनके रंग नाना प्रकार के हो गये। परंतु जो गौएँ चन्द्रमा की ही शरण में चली गयीं उनका रंग नहीं बदला । उस समय क्रोध में भरे हुए महादेवजी से दक्ष प्रजापति ने कहा : ''प्रभो ! आपके ऊपर अमृत का छींटा पड़ा है। गौओं का दूध बछड़ों के पीने से जूठा नहीं होता। जैसे चन्द्रमा अमृत का संग्रह करके फिर उसे बरसा देता है उसी प्रकार ये रोहिणी गौएँ अमृत से उत्पन्न दूध देती हैं। जैसे वायु, अग्नि, सुवर्ण, समुद्र और देवताओं का पिया हुआ अमृत - ये वस्तुएँ उच्छिष्ट (जूठी, अपवित्र) नहीं होतीं, उसी प्रकार बछड़ों के पीने पर उन बछड़ों के प्रति स्नेह रखनेवाली गौ भी दूषित या उच्छिष्ट नहीं होती। (अर्थात् दूध पीते समय बछड़े के मुँह से गिरा हुआ झाग अशुद्ध नहीं माना जाता है।) ये गौएँ अपने दूध और घी से इस सम्पूर्ण जगत का पालन करेंगी । सब लोग चाहते हैं कि इन गौओं के पास मंगलकारी अमृतमय दुग्ध की सम्पत्ति बनी रहे।''

ऐसा कहकर प्रजापति ने महादेवजी को बहुत-सी गौएँ और एक बैल भेंट किया । अपना नाम सार्थक करते हुए भगवान आशुतोष उतने से ही प्रसन्न हो गये । उन्होंने वृषभ (बैल) को अपना वाहन बनाया और उसीकी आकृति से अपनी ध्वजा को चिह्नित किया इसीलिए वे 'वृषभध्वज' कहलाये । तदनंतर देवताओं ने महादेवजी को पशुओं का अधिपति बना दिया और गौओं के बीच में उन महेश्वर का नाम 'वृषभाङ्क' रख दिया।

इस प्रकार कपिला गौएँ अत्यंत तेजस्विनी और शांत वर्णवाली हैं। इसीसे दान में उन्हें सब गौओं से प्रथम स्थान दिया गया है। गौओं की उत्पत्ति से संबंधित इस उत्तम कथा का पाठ करनेवाला मनुष्य अपवित्र हो तो भी मंगलप्रिय हो जाता है और कलियुग के सारे दोषों से छूट जाता है।''

(क्रमशः)○

'मातृ-पितृ पूजन दिवस' सभी मनाओ !

– पूज्य बापूजी

(मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी)

इसलिए मैंने इसको विश्वव्यापी बना दिया

युवक १४ फरवरी को फूल लेकर अपनी प्रेयसी के पास जाता है तो अपने माता-पिता का अपमान करता है । १४ फरवरी को फूल ले के नहीं दिल लेकर, पूजा की सामग्री ले के माँ के चरणों में, पिता के चरणों में आओ जिससे तुम्हारा नजरिया शुद्ध हो जाय । और सब मिलेगा लेकिन माँ-बाप नहीं मिलेंगे । कितना कष्ट सहकर जननी ने हमें जन्म दिया है और पिता ने कितनी तकलीफें उठा के हमें पाला-पोसा, पढ़ाया-लिखाया और उनसे मुँह मोड़ के शादी के पहले प्रेमी-प्रेमिका, युवक-युवती 'आई लव यू, आई लव यू...' करके एक-दूसरे को फूल दें, काम की नजर से देखें तो जीवनीशक्ति का ह्रास होगा, दिल-दिमाग व तन-मन कमजोर हो जायेंगे, संतान कमजोर आयेगी ।

वेलेंटाइन डे मनाकर कई युवक-युवतियाँ लड़े-झगड़े, कई घर छोड़ के भागे, किसीने आत्महत्या की... तो लाखों-लाखों परिवार तबाह हो रहे थे । उनकी तबाही और लाखों-करोड़ों माता-पिताओं का बुढ़ापा नारकीय हो रहा था इसलिए मैंने 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' को विश्वव्यापी बना दिया । १६७ देशों में उत्तम आत्माएँ, सूझबूझवाले पवित्रात्मा यह दिवस मनाते हैं । मुसलमान बच्चे भी अपने अब्बाजान और अम्मा का आदर करने का दिवस मनाते हैं । ईसाई, पारसी आदि सभी धर्म के लोग यह दिवस मनाने लगे हैं ।

विदेशों की गंदगी भारत में क्यों ?

१९४७ के पहले के जमाने में प्रेमी-प्रेमिका होना बड़े खतरे की बात होती थी । अभी बेशर्माई का समय आ गया है । अबोर्शन (गर्भपात) करा लो ६०० रुपये में, १००० रुपये में - ये बोर्ड अभी हैं, पहले नहीं थे ।

रोज डे, वेलेंटाइन डे... ऐसे डे मनाकर पाश्चात्य देशों के प्रेमी-प्रेमिका परेशान हो रहे हैं । वह गंदगी हमारे भारत में आये उससे पहले ही भारत की कन्याओं और किशोरों का कल्याण अबाधित रहे ऐसा वातावरण बनाना चाहिए । प्रेम-दिवस मनाओ लेकिन वह सच्चा, निर्विकारी प्रेम-दिवस हो । अतः माता-पिता का पूजन करके प्रेम-दिवस मनायें । माता-पिता को तिलक करो, उनके सिर पर फूल रखो, **'मातृदेवो भव ।', 'पितृदेवो भव ।'** कहकर उनका सत्कार करो । माता-पिता वे फूल बच्चे-बच्ची के सिर पर रखें, उनके ललाट पर तिलक करें कि 'मेरे बेटा-बेटी त्रिलोचन हों । केवल इस दुनिया को देखकर उलझें नहीं, इनका (शेष पृष्ठ १५ पर...)

साँईं श्री लीलाशाहजी की अमृतवाणी

मोक्ष का कारण : शुद्ध मन

गुप्तरूप से रहो। दिखावा बिल्कुल न करो। प्रत्येक बात पर संयम रखो। शुद्ध मन में आत्मा का प्रकाश होता है, न कि अशुद्ध मन में। अशुद्ध मन बंधन का कारण है और शुद्ध मन मोक्ष का।

आत्मा को समझने के लिए स्वयं को शरीर न समझो। शरीरभाव समाप्त करो, आत्मभाव रखो। शरीर न सुंदररूप है और न आनंदरूप। प्रत्येक व्यक्ति आनंद के लिए दौड़ रहा है जबकि स्वयं आनंदस्वरूप है!

मन का संयम

मन पर पूर्ण संयम होना चाहिए। बुरे संकल्पों से अलग रहना चाहिए, नहीं तो बड़ी खराबी होगी। किसी बुरे विचार को बार-बार न विचारना चाहिए, उसकी याद ही मिटा देनी चाहिए। मन की दौड़ बाहर की ओर न हो तो समझो कि तुम्हारे अभ्यास का मन पर प्रभाव पड़ा है। जैसे समुद्र में जहाज पर कोई पक्षी बैठा हो तो वह उड़कर कहाँ जायेगा ? उड़ते-उड़ते इधर-उधर घूम-फिर के थककर आ के जहाज पर शांत बैठेगा। वैसे ही मन भी भले ही दौड़े, स्वयं ही थककर आ के एक आत्मा में स्थिर होगा।

मन से, कर्म से, वचन से छल छोड़ देना अन्यथा करोड़ों उपचार करने से भी सच्चा सुख, स्थायी सुख नहीं मिलता।

करम बचन मन छाड़ि छलु जब लगि जनु न तुम्हार।
तब लगि सुखु सपनेहुँ नहीं किएँ कोटि उपचार ।।

(रामायण)

वास्तव में हर व्यक्ति का मूल स्वरूप सच्चिदानंद ब्रह्म-परमात्मा है। जैसे तरंग, बुलबुले का मूल स्वरूप पानी है, वैसे ही

तुम्हारा मूल स्वरूप सच्चिदानंद परमात्मा है। अपने परमात्म-स्वभाव की स्मृति जगाओ। तुम साक्षी हो, चैतन्य हो, नित्य हो। आकर्षण-विकर्षण, विकारों में मन को भटकने मत दो। ॐ ॐ आनंद... ॐ शांति... ॐ माधुर्य... ॐ सोऽहम्... 'अरे मन ! मैं वही चैतन्य हूँ जिससे तू स्फुरित होकर भटकता है। संसारी आकर्षण और फरियाद छोड़कर मुझ चिद्घन चैतन्य से एकाकार हो जा। जड़-चेतन, जीव और जगत सभी राममय है और राम-ब्रह्म परमार्थरूप में सर्वरूप है, उसको समझ और सर्वरूप हो जा।' वास्तव में हर तरंग और बुलबुला पानी है, ऐसे ही हर जीव ब्रह्मस्वरूप साक्षी है, चैतन्य है। उस चैतन्य ब्रह्मस्वभाव को पाना कठिन नहीं है लेकिन जिनको कठिन नहीं लगता ऐसे सत्पुरुषों का मिलना कठिन है। जो ईश्वर को अपने से दूर नहीं मानते, दुर्लभ, परे या पराया नहीं मानते अपितु अपना आत्मा जानते हैं, उनका सत्संग-सान्निध्य पाओ और उनके अनुभवों का आदर करो। ❍

अष्टावक्र गीता

(गतांक से आगे)

अष्टावक्रजी की जितेन्द्रियता

– पूज्य बापूजी

महाभारत में कथा आती है कि अष्टावक्रजी महाराज ने राजा जनक के दरबार में शास्त्रार्थ करके जब बंदी को हरा दिया तो बंदी वरुण लोक में भेजे हुए ब्राह्मणों को वापस लाये। अष्टावक्रजी के पिता कहोड ब्राह्मण भी वापस लौटे और उन्होंने अष्टावक्रजी को आशीर्वाद दिया तथा अष्टावक्रजी पिता के शाप से मुक्त हुए। सुंदर अंगोंवाले अष्टावक्रजी विवाह की उम्रलायक हुए तब पिता के मन में वदान्य ऋषि की सुशील कन्या सुप्रभा के साथ अष्टावक्रजी का विवाह करने का भाव आया। तब अष्टावक्रजी वदान्य ऋषि के पास जाकर बोले : ''आपकी सर्वगुणसम्पन्ना, सुशील, कम बोलनेवाली, विदुषी, शास्त्रों में प्रीति रखनेवाली, मन को एकाग्र करने में रुचि रखनेवाली, सच्चारित्र्यवती कन्या सुप्रभा से मैं विवाह करना चाहता हूँ।''

वदान्य ऋषि ने कहा : ''हमारी दो शर्तें हैं। आप कुबेर के यहाँ जो अप्सरा, गंधर्व, किन्नर आदि नृत्य करते हैं, गायन करते हैं, उनकी मजलिस में रहें और कैलास जाकर शिवजी का दर्शन करें। कुबेर की सुहावनी मजलिस में रहने के बाद भी अगर आप ब्रह्मचारी रहे, जितेन्द्रिय रहे तो दूसरी एक शर्त पर आपको सफल होना पड़ेगा। वहाँ से उत्तर की ओर नीला वन्य प्रदेश दिखाई देगा जिसमें एक सुंदर-सुहावना आश्रम है। उसमें योगिनियाँ रहती हैं। अति रूप-लावण्यवती, आकर्षक चमक-दमक से युक्त हिलचाल करनेवाली, प्रतिभासम्पन्ना उन योगिनियों के यहाँ कुछ समय तक आप अतिथि बनकर रहें, फिर भी आपका ब्रह्मचर्य अखंड रहे, जितेन्द्रियता बनी रहे तो मैं अपनी कन्या आपको दान कर सकता हूँ।''

अष्टावक्र मुनि चल पड़े और अलकापुरी पहुँचे। कुबेरजी आये और अगवानी कर अपने आलीशान आलय में ले गये, जहाँ यक्ष-यक्षिणियाँ, किन्नर-गंधर्व बहुत सुंदर नाच-गान कर रहे थे। अष्टावक्र मुनि उनके अतिथि हो गये, इरादेपूर्वक कई दिन रहे और खूब नाच-गान आदि देखते रहे फिर भी जितेन्द्रिय रहे। बाद में उन्होंने आगे की यात्रा की। तदनंतर वे महिलाओं के उस सुंदर, सुहावने, भव्य आश्रम पर पहुँचे जिसका वर्णन उन्होंने वदान्य ऋषि से सुना था। मुख्य द्वार के समीप जाकर उन्होंने आवाज लगायी : ''इस एकांत, शांत, सुहावने, रमणीय, पुष्प-वाटिकाओं से सजे-धजे वातावरण में अति मनोरम्य इस आश्रम में अगर कोई रहता हो तो मैं अष्टावक्र मुनि, कहोड ब्राह्मण का पुत्र और उद्दालक ऋषि का दौहित्र (नाती) अतिथि के रूप में आया हूँ। मुझे अपने आश्रम का अतिथि बनायें।''

तब रूप-लावण्य, ओज-प्रभाव से युक्त सजी-धजी ७ कन्याएँ आयीं और अष्टावक्रजी मुनि का अभिवादन करके उन्हें आश्रम के भीतर ले गयीं। वहाँ सुवर्ण के रत्नजड़ित कलशों में तीर्थों का जल मँगवाकर अष्टावक्र मुनि को स्नान कराया, उनका पूजन किया। कथा कहती है कि अष्टावक्र मुनि को तमाम प्रकार के व्यंजन अर्पित करके पंखा डुलाते और हास्य-विलास करते हुए उन्होंने इन्द्रियों में उत्तेजना पैदा करे ऐसा वातावरण बनाया।

अष्टावक्र मुनि भोजन कर रहे हैं, हँसने के समय हँस रहे हैं लेकिन जिससे हँसा जाता है, उसका उन्हें पूरा खयाल है । भोजन करते समय भोजन कर रहे हैं किंतु जिसकी सत्ता से दाँत भोजन चबाते हैं, उस सत्ता का पूरा स्मरण है । जैसे गर्भिणी स्त्री को आखिरी दिनों में रटना नहीं पड़ता है कि 'मैं गर्भिणी हूँ ।' चलते-फिरते पद-पद पर उसे इस बात की स्मृति रहती है । ऐसे ही जो जितेन्द्रिय हैं, आत्मारामी हैं उनको हर कार्य करते हुए अपने स्वरूप की स्मृति रहती है इसीलिए वे जितात्मा होते हैं ।

रही लोदनि में लोदनि
खां रहे आज़ाद थो ज्ञानी.

झंझावात में रहते हुए भी उनसे आजाद... दुनिया में रहते हुए दुनिया से निराला... लोगों के बीच रहते हुए लोकेश्वर में... । ऐसे मुनि व्यंजनों को परखकर खा रहे हैं । 'बहुत सुंदर पकवान बनाये हैं । चटनी बहुत सुंदर है ।' 'बहुत सुंदर' कहते समय भी 'जो परम सुंदर है उसकी सत्ता से ही सुंदर कहा जा रहा है' यह मुनि को ठीक से याद है । पकवान अच्छे दिख रहे हैं । अच्छा दिख रहा है जिससे, उसको देखते हुए कह रहे हैं कि 'अच्छे दिख रहे हैं ।'

यह कथा मैं इसलिए कह रहा हूँ कि काश ! यह समझ आपके पास भी आ जाय तो तुम्हारा बेड़ा पार कर सकती है क्योंकि आप भी तो खाओगे, जाओगे, आओगे लेकिन खाने, जाने, आने के साथ-साथ जिससे खाया जाता है, जाया जाता है, आया जाता है उस प्यारे के ज्ञान को, उसकी स्मृति को साथ में रख के यह सब करोगे तो बेड़ा पार हो जायेगा !

उन ७ सलोनी कुमारिकाओं ने अष्टावक्र मुनि को भोजनादि कराया । उस आश्रम की अधिष्ठात्री महिला ने भी कह रखा था कि मुनि आत्मवेत्ता हैं, अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हैं और जनक राजा जैसे इनके शिष्य हैं । जितनी हो सके उतनी अधिक सेवा करो । जिनका दर्शन बड़े भाग्यवान को प्राप्त होता है, उनकी सेवा तुमको मिल रही है । अष्टावक्र मुनि की उन्होंने खूब सेवा की । रात्रि हुई, एक विशाल सुंदर खंड सजाया गया । सुवर्ण का पलंग... रेशम के बिछौने, वस्त्र... फूल-इत्र का छिड़काव... !

मुनि जब निद्राग्रस्त होने लगे तब कहा : ''बहनो ! (क्या भारत के मुनि हैं ! हद हो गयी!!) अब आप अपनी जगह पर जाकर शयन करो ।'' उन ७ सुंदरियों ने अष्टावक्रजी की परिक्रमा की और निकल गयीं ।

(क्रमशः)

(पृष्ठ १२ का शेष...) आत्मज्ञान का नेत्र विकसित हो ।' ऐसा करके बच्चे-बच्चियों को स्नेह करो और बच्चे-बच्ची माता-पिता को स्नेह करें । माँ-बाप तो मेहरबान होंगे साथ ही माँ-बाप का जो अंतरात्मा है वह भी बरस जायेगा और बच्चे-बच्चियों की जिंदगी सँवर जायेगी । शुभकामना बड़ा काम करती है ।

यह प्रेम-दिवस मनाने से विश्वमानव का मंगल होगा लेकिन वेलेंटाइन डे मनाने से विश्वमानव का अहित होता है ।

अपने बच्चे-बच्चियाँ वहाँ की गंदगी से बचें इसलिए 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक बार-बार पढ़ें । रात्रि को सोने से पूर्व २१ बार **'ॐ अर्यमायै नमः'** मंत्र का जप करना तथा तकिये पर अपनी माँ का नाम (केवल उँगली से) लिखकर सोना, सुबह स्नान के बाद ललाट पर तिलक करना

और पढ़ाई के दिनों में एवं अवसाद (डिप्रेशन) के समय प्राणायाम करने चाहिए । सर्वांगासन करके गुदाद्वार का जितनी देर सम्भव हो संकोचन करें और 'वीर्य ऊपर की ओर आ रहा है...' ऐसा चिंतन करें । देर रात को न खायें, कॉफी-चाय आदि के व्यसन में न पड़ें और सादा जीवन जियें, जिससे अपनी जीवनीशक्ति की रक्षा हो ।

सुबह थोड़ी देर (शेष पृष्ठ १९ पर...)

श्रीमद्भगवद्गीता : एक परिचय

- पूज्य बापूजी

(गतांक से आगे)

श्रीमद्भगवद्गीता का १३वाँ अध्याय है :

क्षेत्र-क्षेत्रज्ञविभागयोग

शरीर तो क्षेत्र है और उस क्षेत्र को जाननेवाला क्षेत्रज्ञ आत्मा है । यह शरीर, यह अंतःकरण, यह संसार 'क्षेत्र' है । उसे जाननेवाला साक्षी चैतन्य आत्मा है और वह 'क्षेत्रज्ञ' है । तो तुम शरीर या प्रकृति का अंतःकरण नहीं पर उसे जाननेवाले हो ।

जैसे खेत और खेती करनेवाला किसान अलग हैं, ऐसे ही आपके स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर - ये हैं खेती करने की जगह और जीवात्मा है किसान । वह इन शरीरों के द्वारा जैसे कर्म के बीज बोता है, देर-सवेर उसको वैसे ही फल भोगने पड़ते हैं । अब वह कर्म करने में सावधान रहे और फल भोगने में संतुष्ट रहे तो कर्मों का प्रभाव नहीं पड़ेगा । **कल का किया हुआ कर्म आज के लिए प्रारब्ध हो जाता है ।**

बोले : ''महाराज ! कोई आदमी बहुत मेहनत करता है और थोड़ा मिलता है परंतु कोई थोड़ी मेहनत करता है और बहुत मिलता है !''

तो वह अपने पूर्व के प्रारब्ध का फल भोग रहा है और कोई अभी अच्छा कर रहा है तो आगे उसको अच्छा मिलेगा । अभी का किया हुआ जो शुभ कर्म है वह आपका अच्छा भाग्य बन जाता है और जो अशुभ कर्म है वह आपके लिए दुःखदायी भाग्य हो जाता है । कर्म करने में मनुष्य स्वतंत्र है और फल देना अंतर्यामी के हाथ की बात है । आपके कौन-से कर्म का कब फल देना है यह अंतर्यामी ईश्वर निर्धारित करता है ।

जैसे किसीने खून किया और भाग गया, पुलिस को और दूसरे किसीको पता न चला । अब उसका कर्म क्या छुप गया ? नहीं । समय पाकर कभी दूसरे किसीका खून-केस उसके गले पड़ जायेगा और वह खून-केस में घसीटा जायेगा । शास्त्रवचन है :

अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम् ।

'अपने किये हुए शुभ और अशुभ कर्मों का फल अवश्य ही भोगना पड़ता है ।'

(नारद पुराण, पूर्व भाग : ३१.७०)

अगर यहाँ कर्म का फल नहीं मिला तो दूसरे किसी जन्म में मिलेगा लेकिन कर्म का फल उसको ढूँढ़कर मिल ही जायेगा । ऐसे ही हमने दान-पुण्य किया, अच्छा काम करके मैं इधर चुपके-से आ गया, किसीको पता न चला तो भी अच्छा काम करने का आनंद और संतोष हृदय में शुरू हुआ और वह कर्म मेरा संचित हो गया, उसका फल कभी भी वह ईश्वर दे । एक घंटे में दे, एक दिन में दे, एक साल में दे, १० साल में दे, एक जन्म में दे, ५० जन्म में दे यह उसकी मर्जी की बात है ।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

(गीता : २.४७)

'मैं तो सासु की बहुत सेवा करती हूँ लेकिन उसका स्वभाव ऐसा है कि मेरे को डाँटती रहती है, मेरे को तो कर्म का फल उलटा मिलता है । मर गयी रे...' नहीं बहुरानी ! रोने की जरूरत नहीं है ।

रोते-रोते क्या है जीना,
नाचो दुःख में तान के सीना ।
हर हर ॐ ॐ हर हर ॐ ॐ ।

सासु का स्वभाव भगवान बदले तो अच्छा है, नहीं तो समय हमारे दिल को ही बदल देगा। तू फिक्र मत कर, तू अपनी बोआई करती जा, तू अपनी नेकी करती जा।

फिकर फेंक कुएँ में, जो होगा देखा जायेगा।

आपके कर्म आपको गहरा फल देंगे। मैं तो चाहता हूँ कि आपके कर्म आपको फल दें यह भी आप लालच छोड़ दो। आपके अच्छे कर्म जो हैं न, वे भगवान को ही दे दो तो फल नहीं मिलेगा बदले में भगवान ही हृदय में प्रकट हो जायेंगे। जब भगवान प्रकट हो जायेंगे तो सारी सृष्टि का माल-ठाल, ऋद्धि-सिद्धि सब तुम्हारे चरणों में... आनंद-ही-आनंद, मौज-ही-मौज!

हर रोज खुशी, हर दम खुशी, हर हाल खुशी।
जब आशिक मस्त प्रभु का हुआ
तो फिर क्या दिलगीरी बाबा!

फिर दिलगीरी नहीं, तुम्हारा तो मंगल हो जायेगा, तुम्हारी मीठी निगाहें जिन लोगों पर पड़ेंगी उनको भी शांति, आनंद, माधुर्य का अनुभव होने लगेगा, तुम इतने महान बन जाओगे! तुम जिस वस्तु को प्रेम से देख लोगे वह प्रसाद बन जायेगी। जिन व्यक्तियों पर तुम्हारी कृपा-करुणामयी दृष्टि पड़ेगी उनके पाप के अम्बार गायब हो जायेंगे, वे धर्मात्मा होने लगेंगे, तुम ऐसे महान आत्मा हो जाओगे। फिर कोई चाहे तुम्हारा नाम सती अनसूया रखें या गार्गी रखें, चाहे मदालसा रखें या मीरा रखें, चाहे संत कबीर रखें या लीलाशाहजी बापू रखें, चाहे और कोई महाराज के नाम से लोग तुम्हें पुकारें लेकिन तुम वही हो जाओगे जहाँ से सारी सृष्टि का संचालक तत्त्व अठखेलियाँ करता है, उसके साथ तुम एक हो जाओगे। 'उसके साथ तुम एक हो जाओगे' यह समझाने के लिए कहना पड़ता है, वास्तव में तुम उसके साथ एक हो अभी भी लेकिन मरणधर्मा शरीर, वासना और संसार के साथ एकाकारता तुम्हें भूलभुलैया में भटका रही है। एकाकारता अपने आत्मस्वभाव से, साक्षीस्वभाव से रखो। शरीर व संसार के व्यवहार को अभिनय समझो, बदलनेवाला, मिथ्या समझो। मिथ्या प्रपंच देख सत्‌बुद्धि कर व्यर्थ में दुःखी-सुखी होने का जाल मत बुनो। दुःख-सुख सपना, विभु-व्याप्त परमेश्वर आत्मा अपना। ॐ आनंद... ॐ साक्षी, विभु, चैतन्य... फिर **'अहं ब्रह्मास्मि'** का अनुभव हो जायेगा तुमको।

महाराज! इस शरीर को, मन को, इन्द्रियों को, बुद्धि को एक क्षेत्र समझो लेकिन उनको देखनेवाला और चलानेवाला क्षेत्रज्ञ अपने आत्मा को समझो और सत्कर्म करके उस आत्मा-परमात्मा को अर्पण कर दो तो आप **क्षेत्र-क्षेत्रज्ञविभागयोग** के फल को पा लेंगे।

(क्रमशः)

जीवनोपयोगी कुंजियाँ

– पूज्य बापूजी

घर में बरकत व समृद्धि के अचूक उपाय

❊ घर की साफ-सफाई सुबह करनी चाहिए। रात को घर में झाड़ू लगाने से लक्ष्मी की बरकत क्षीण हो जाती है। इसलिए गृहस्थियों को रात्रि को झाड़ू नहीं लगानी चाहिए।

❊ भोजन में से गाय, पक्षियों, जीव-जंतुओं का थोड़ा हिस्सा रखनेवाले के धन-धान्य में बरकत रहती है।

घर से निकलें खा के, बाहर मिले पका के

❊ कभी यात्रा में जायें या किसीसे मिलने जायें तो भूखे या निराहार होकर नहीं मिलें। कुछ खा-पीकर जायें, तृप्त हो के जायें तो मिलने पर भाव में तृप्ति आयेगी।

❊ कहीं यात्रा में जाने में घर से विदाई के समय थोड़ा-सा दही या मट्ठा लेना गृहस्थियों के लिए शुभ माना जाता है। ❍

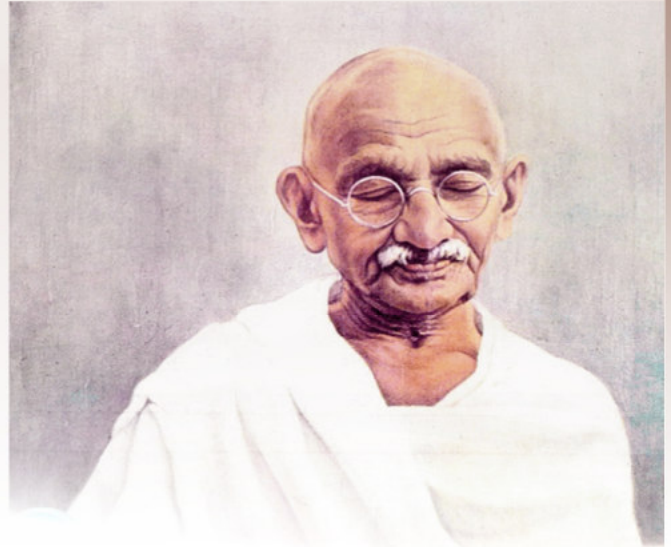
...तो देश की शक्ल बदल जाय

(महात्मा गांधी पुण्यतिथि : ३० जनवरी)

गांधीजी नोआखली में थे । एक दिन वे कुछ पेचीदा अंग्रेजी पत्र-व्यवहार सुन रहे थे । वह पत्र-व्यवहार पूरा हुआ तो मनु (गांधीजी की पोती) ने कहा : ''आप मुझे एम.ए. या बी.ए. तक पढ़ने देते तो आपका अंग्रेजी में होनेवाला काम मैं भी आसानी से कर सकती थी परंतु आपने मुझे पढ़ने ही नहीं दिया ।''

गांधीजी बोले : ''मुझे तो तुम्हें पढ़ना और गुनना (विचार करना) दोनों सिखलाना है उसका क्या होगा ?''

''महादेव काका इतना पढ़े तभी तो आपके निजी सचिव बन सके, और भी जितने बड़े लोग हैं सबके पास डिग्रियाँ हैं इसीलिए तो वे इतने ऊँचे चढ़े ।''

गांधीजी हँस पड़े, बोले : ''मैं बैरिस्टर बना इसका मुझे आज पश्चात्ताप होता है । सच कहूँ तो मैं बैरिस्टर हूँ इसका मुझे कभी खयाल ही नहीं आता । इसलिए अपने अनुभव के आधार पर दूसरों को तो ऐसी उपाधि से बचाना ही चाहिए । आजकल के विश्वविद्यालय की पढ़ाई में जो रटाई हो रही है वह मुझे खटकती है। देहात में अपार काम पड़ा है । विद्यार्थी पढ़ने और रटने में जितना समय गँवाते हैं उतना यदि कोई रचनात्मक काम करने में लगायें तो देश की शक्ल बदल जाय । हाँ, पढ़ाई के पीछे (उच्च) ज्ञान प्राप्त करने का उद्देश्य हो । वास्तव में 'पढ़ाई के पीछे ज्ञान' यह मंत्र होना चाहिए परंतु आजकल 'परीक्षा के पीछे परीक्षा' यह दृष्टि होती है और फिर इस ज्ञान का उपयोग

रुपये कमाने में होता है ।''

इसके बाद ज्ञान की सीमा में चर्चा करते हुए उन्होंने गीता के आधार पर ईश्वर के प्रति अर्पण होने की भावना की सराहना की । बोले : ''ईश्वर का काम करने में तुम अपनी प्राप्त की हुई उपाधि का यहाँ उपयोग करोगी ? मैं तुम्हारे मन में यही बात बिठाना चाहता था । कदाचित् तुम पढ़ती होती तो आज कहाँ होती ? मेरी चले तो मैं सभी महाविद्यालयों के लड़के और लड़कियों को दंगे (स्वतंत्रता-आंदोलन) की इस आग में झोंक दूँ । सचमुच, यदि हमारे विद्यार्थियों के मन से उपाधि का मोह निकल जाय तो तुम देखोगी कि सारी दुनिया के नक्शे में हिन्दुस्तान, जो बिंदुमात्र है, वह समुद्र जैसा हो जाय । जैसा देश वैसा ही उसका रहन-सहन और वैसा ही उसका कामकाज होना चाहिए । परंतु **अंग्रेजों का न करने लायक अनुकरण करने से ही हमारा पतन होगा** । हंस कौवे की चाल चलने लगता है तो मर ही जाता है परंतु वह अपनी चाल चला इसलिए जीत गया । यह

कहानी तुम जानती हो न ? कहानियाँ केवल कहानियों के लिए नहीं होतीं, उनकी तह में बहुत बड़ा उद्देश्य भरा होता है । भारत की संस्कृति अनोखी है । मैं जैसे-जैसे तुम्हें गीता समझाता जाऊँगा वैसे-वैसे उसमें से नये अर्थ निकलते ही जायेंगे । परंतु आज इतना पचा लोगी तो यही काफी है। इसे लिख डालना परंतु लिखना केवल लिखने के लिए ही नहीं, गीता का अर्थ अमल में लाने के लिए है। आज का यह सारा पाठ गीता के आधार पर है।''

मनु की सुसेवा का ही यह फल था कि उसके चित्त की एक अयोग्य मान्यता को दूर करने हेतु लगभग २५ मिनट तक गांधीजी ने उसे गीता की गहन सीख और अपने जीवन-अनुभव का निचोड़ बताया।

मनु को डिग्रियाँ मिल भी जातीं तो

उसकी मति को इतना उन्नत नहीं करतीं जितना उन्नत गांधीजी की शिक्षाओं ने उसे किया । इससे भी आगे बढ़कर यदि कोई आत्मतत्त्व को जाननेवाले महापुरुषों की सेवा-सान्निध्य का लाभ पाते हैं तो उनके भाग्य का तो कहना ही क्या ! वे संसार की उपाधियों से प्रभावित होने से बच तो जाते ही हैं, साथ ही उपाधिरहित सर्वाधार आत्मतत्त्व में जागने की ओर अग्रसर भी हो जाते हैं। ❍

अद्भुत प्रेम की कला...

(मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी)

१४ फरवरी को बच्चे-बच्चियाँ,
माँ-बाप का करें सत्कार।
तिलक, प्रदक्षिणा, पूजा करके,
पहनायें उनको फूल-हार।।
माँ-बाप बच्चों पर होते,
वैसे तो हरदम मेहरबान।
पूजित हो बच्चों पे लुटाते,
आशीर्वाद व दिलो-जान।।
होता इससे बच्चों के संग,
उनके माँ-बाप का भी भला।
करुणावान गुरुदेव ने,
कैसी सिखा दी प्रेम की कला।।
सूखे हृदय भी पूजन करके,
पल्लवित, पुष्पित होते हैं।
उजड़ी बगिया बस जाती है,
प्रेम-बीज जहाँ बोते हैं।।
आयें गुरुवर बीच हमारे,
उनका पूजन हम कर पायें।
मात-पिता का पूजन करके,
उनसे भी यह वर पायें।।
बन जाते हैं काँटे भी फूल,
वैर प्रीत में बदल गयी।
पाकर सद्गुरु की युक्ति को,
हार जीत में बदल गयी।।
धन्यवाद है छत्तीसगढ़ की,
धर्म प्रेमी सरकार को।
राज्य पर्व के रूप में जिसने,
घोषित किया इस त्यौहार को।।
अमेरिका सहित कई देशों में,
मनाया जाने लगा यह त्यौहार।
बापूजी के शुभ संकल्प का,
प्रत्यक्ष दिखता ये विस्तार।।

- रामेश्वर मिश्र,
अहमदाबाद आश्रम

(पृष्ठ १५ का शेष...) भगवत्प्रार्थना-स्मरण करते हुए शांत हो जाओ । बुद्धि में सत्त्व बढ़ेगा तो बुद्धि निर्मल होगी, गड़बड़ से मन को बचायेगी और मन इन्द्रियों को नियंत्रित रखेगा । गाड़ी कितनी भी बढ़िया हो लेकिन स्टेयरिंग और ब्रेक ठीक नहीं हैं तो बैठनेवाले का सत्यानाश ! ऐसे ही शारीरिक स्वस्थता, धन-दौलत कितनी भी है लेकिन इन्द्रियाँ और मन संयत नहीं हैं, अपने नियंत्रण में नहीं हैं तो व्यक्ति कभी कुछ कर बैठेगा, कभी कुछ कर बैठेगा। ❍

आनंद के साथ जीवन-निर्माण का पर्व

(वसंत पंचमी : १ फरवरी)

माघ शुक्ल पंचमी का दिन ऋतुराज वसंत के आगमन का सूचक पर्व है।

वसंत पंचमी का संदेश

आशादीप प्रज्वलित रखें : वसंत संकेत देता है कि जीवन में वसंत की तरह खिलना हो, जीवन को आनंदित-आह्लादित रखना हो तो आशादीप सतत प्रज्वलित रखने की जागरूकता रखना जरूरी है।

वसंत ऋतु के पहले पतझड़ आती है, जो संदेश देती है कि पतझड़ की तरह मनुष्य के जीवन में भी घोर अंधकार का समय आता है, उस समय सगे-संबंधी, मित्रादि सभी साथ छोड़ जाते हैं और बिन पत्तों के पेड़ जैसी स्थिति हो जाती है। उस समय भी जिस प्रकार वृक्ष हताश-निराश हुए बिना धरती के गर्भ से जीवन-रस लेने का पुरुषार्थ सतत चालू रखता है, उसी प्रकार मनुष्य को हताश-निराश हुए बिना परमात्मा और सद्गुरु पर पूर्ण श्रद्धा रखकर दृढ़ता से पुरुषार्थ करते रहना चाहिए, इसी विश्वास के साथ कि 'गुरुकृपा, ईशकृपा हमारे साथ है, जल्दी ही काले बादल छँटनेवाले हैं।' आप देखेंगे कि सफलता के नवीन पल्लव पल्लवित हो रहे हैं, उमंग-उत्साह की कोंपलें फूट रही हैं, आपके जीवन-कुंज में भी वसंत का आगमन हो चुका है, भगवद्भक्ति की सुवास से आपका उर-अंतर प्रभुरसमय हो रहा है।

समत्व व संयम का प्रतीक : इस ऋतुकाल में जैसे न ही कड़ाके की सर्दी और न ही झुलसानेवाली गर्मी होती है, उसी प्रकार जीवन में वसंत लाना हो तो जीवन में आनेवाले सुख-दुःख, जय-पराजय, मान-अपमान आदि द्वन्द्वों में समता का सद्गुण विकसित करना चाहिए। भगवान ने भी गीता में कहा है : **समत्वं योग उच्यते।**

वसंत की तरह जीवन को खिलाना हो तो जीवन को संयमित करना होगा। संयम जीवन का अनुपम शृंगार है, जीवन की शोभा है। प्रकृति में सूर्योदय-सूर्यास्त, रात-दिन, ऋतुचक्र - सबमें ही संयम के दर्शन होते हैं इसीलिए निसर्ग का अपना सौंदर्य है, प्रसन्नता है। वसंत सृष्टि का यौवन है और यौवन जीवन का वसंत है। संयम व सद्विवेक से यौवन का उपयोग जीवन को चरम ऊँचाइयों तक पहुँचा सकता है अन्यथा संयमहीन जीवन विलासिता को आमंत्रण देगा, जिससे व्यक्ति पतन के गर्त में गिरेगा।

परिवर्तन का संदेश : आयुर्वेद वसंत पंचमी के बाद गर्म तथा वीर्यवर्धक, पचने में भारी पदार्थों का सेवन कम कर देने और आम की मंजरी को रगड़कर मलने व खाने की सलाह देता है। आम की मंजरी शीत, कफ, पित्तादि में फायदेमंद तथा रुचिवर्धक है। अतिसार, प्रमेह, रक्त-विकार से रक्षा करती है तथा जहरीले दोषों को दूर करने में उपयोगी है। ❍

रामायण में मित्र-धर्म

सच्चा मित्र किसे कहते हैं, मित्र का क्या धर्म होता है ? इसका मार्गदर्शन करते हुए संत तुलसीदासजी ने श्री रामचरितमानस के किष्किंधा कांड में एक बहुत सुंदर प्रसंग का वर्णन किया है।

हनुमानजी भगवान राम की महिमा जानते थे कि प्रभु अपने मित्र को भयभीत नहीं रहने देंगे इसलिए उन्होंने सुग्रीव की रामजी से मित्रता करा दी । जब रामजी सुग्रीव से पहली बार मिले तब सुग्रीव शंका कर रहे थे कि 'हे विधाता ! क्या ये मुझसे प्रेम करेंगे ?' वे अपने को अयोग्य मान रहे थे । वास्तव में सुग्रीव और रामजी की बराबरी नहीं हो सकती । कहाँ त्रिलोकपति भगवान नारायण और कहाँ एक भयभीत अज्ञानी जीव ! कहाँ अयोध्या के राजा और कहाँ एक छोटे-से राज्य का निष्कासित राजा ! सुग्रीव योग्य नहीं थे फिर भी रामजी ने मित्रता की । मित्रता में छोटा-बड़ा नहीं देखा जाता । रामजी ने छोटे-बड़े, जाति आदि का भेद नहीं रखा।

सुग्रीव ने जब सुना कि 'सीताजी का हरण हो गया है और रामजी शोकातुर हैं।' तो वे अपने मित्र को आश्वासन देते हैं कि **तजहु सोच मन आनहु धीरा ।** 'हे रघुवीर ! सोच छोड़ दीजिये और मन में धीरज लाइये।'

सब प्रकार करिहउँ सेवकाई ।
जेहि बिधि मिलिहि जानकी आई ॥

'मैं सब प्रकार से आपकी सेवा करूँगा, जिस उपाय से जानकीजी आकर आपको मिलें।' मित्र समझदार और समर्थ भी हो फिर भी दुःख के समय उसे समझाना व सांत्वना देनी चाहिए । वह आश्वासन मित्र को हर्षित करता है। जो संकट के समय काम आये वही सच्चा मित्र है।

रामजी हर्षित होकर बोले : ''सुग्रीव ! मुझे बताओ, तुम वन में किस कारण रहते हो ?''

सुग्रीव ने सारी व्यथा सुना दी कि कैसे बालि ने उसे घर से निकाल दिया और पत्नीसहित सर्वस्व छीन लिया । मित्र का दुःख सुनकर भगवान रामजी की भुजाएँ फड़क उठीं, वे बोले :

सुनु सुग्रीव मारिहउँ बालिहि एकहिं बान ।
ब्रह्म रुद्र सरनागत गएँ न उबरिहिं प्रान ॥

तुलसीदासजी लिखते हैं :

जे न मित्र दुख होहिं दुखारी ।
तिन्हहि बिलोकत पातक भारी ॥
निज दुख गिरि सम रज करि जाना ।
मित्रक दुख रज मेरु समाना ॥...

'जो लोग मित्र के दुःख से दुःखी नहीं होते उन्हें देखने से ही बड़ा पाप लगता है । अपने पर्वत के समान दुःख को धूल के समान और मित्र के धूल के समान दुःख को सुमेरु (विशाल पर्वत) के समान जाने।

जिन्हें स्वभाव से ही ऐसी बुद्धि प्राप्त नहीं है वे मूर्ख हठ करके क्यों किसीसे मित्रता करते हैं ? मित्र का धर्म है कि वह मित्र को बुरे मार्ग से रोककर अच्छे मार्ग पर चलावे । उसके गुण प्रकट करे और अवगुणों को छिपावे । देने-लेने में मन में शंका न रखे । अपने बल के अनुसार सदा हित ही करता रहे । विपत्ति के समय में तो सदा सौ गुना स्नेह करे । वेद कहते हैं कि संत (श्रेष्ठ) मित्र के गुण (लक्षण) ये हैं । जो सामने तो बना-बनाकर कोमल वचन कहता है और

पीठ-पीछे बुराई करता है तथा मन में कुटिलता रखता है, जिसका मन साँप की चाल के समान टेढ़ा है ऐसे कुमित्र को त्यागने में ही भलाई है।'

श्रीरामजी : ''हे सखा ! मेरे बल पर अब तुम चिंता छोड़ दो। मैं सब प्रकार से तुम्हारे काम आऊँगा।''

आश्वासन पाकर सुग्रीव का रामजी के प्रति प्रेम और विश्वास बढ़ गया। वे हर्षित होकर बोले : ''हे नाथ ! अब मैं सुख, सम्पत्ति, परिवार और बड़प्पन - सबको त्यागकर आपकी सेवा ही करूँगा।''

रामजी ने उसे पुनः आश्वासन दिया कि बालि मारा जायेगा और तुम्हें राज्य मिलेगा। रामजी सुग्रीव को साथ लेकर गये और बालि को मार डाला। जो बालि के भय से दिन-रात भयभीत रहता था उस सुग्रीव को रामजी ने वानरों का राजा बना दिया।

इसी तरह हमें भी मित्र का हित चाहते हुए उसकी हर समय मदद करनी चाहिए और विपत्ति में कभी उसका साथ नहीं छोड़ना चाहिए। आजकल जब तक जेब में पैसे और हाथ में सत्ता है, तब तक मित्रों की कमी नहीं होती परंतु सच्ची मित्रता निभानेवाला तो कोई विरला ही होता है। सद्गुरु का सत्शिष्य सद्गुरु से निभाता है।

तथाकथित मित्र तो बहुत मिल जायेंगे किंतु सच्चा हितैषी मित्र कोई-कोई ही होता है। हमारे सच्चे व परम हितैषी मित्र तो सद्गुरु ही हैं। वे आत्मज्ञान देकर हमें जन्म-मरण के बंधन से मुक्त करने में रत रहते हैं और कभी हमारा साथ नहीं छोड़ते। अतः हमें सद्गुरु से कभी विमुख नहीं होना चाहिए, उनके साथ कभी धोखा नहीं करना चाहिए। जो मनुष्य साधारण मित्र से धोखा करता है वह भी नरक में जाकर कष्ट पाता है तो फिर **ज्ञानदाता, परम दयालु सद्गुरु से धोखा करनेवाले को कितनी कठोर यातनाएँ मिलेंगी !**

चुनिये ज्ञान के मोती

नीचे दिये गये रिक्त स्थानों की पूर्ति वर्ग-पहेली से कीजिये।

(१) 'श्रीमद्भगवद्गीता' के छठे अध्याय में मन को वश करने हेतु .... और वैराग्य दो उपाय बताये गये हैं।

(२) इन दो इन्द्रियों का संयम ईश्वरप्राप्ति में विशेष महत्त्वपूर्ण माना गया है - .... और उपस्थ।

(३) एकाग्रता और .... मोक्षप्राप्ति के दो विशेष सहायक सूत्र हैं।

(४) 'श्री योगवासिष्ठ महारामायण' सद्ग्रंथ के अनुसार मोक्षप्राप्ति की उड़ान भरने हेतु ..... और सत्कर्म - ये दो पंख जरूरी हैं।

(५) सत्संग और .... मनुष्य के ऐसे दो निर्मल नेत्र हैं जिनके अभाव में व्यक्ति आँखें होते हुए भी अंधा माना जाता है।

(६) ईश्वर और गुरु के अनुभव को अपना बनाने हेतु शिष्य को अपने जीवन में ये दो बातें लाना आवश्यक हैं - स्वीकृति और.........।

र	य	ब	अ	भ्या	स	वा	स	ल	व
ए	फ	पु	ति	स्र	अ	ब	य	ट	क
उ	जि	र	ति	त	ना	पु	प	ज	ता
ध	न	ह्वा	क्षा	व	स	म	श्र	द्धा	हा
जी	त	य	णी	धा	क्ति	सो	अ	रा	पु
सा	क	ह	स	न	झ	ठा	थ	ख्य	रु
व	ध	घ	वि	पु	न	स	द्धा	मू	ष
धा	ज	मा	ण	वे	द्वे	म	ह	ञ	ज्ञा
नी	स	म	ऋ	ष	क	र	ई	न	क्र
ती	श	प	ठ	क	त्र	या	द	म	भा

उत्तर इसी अंक में

कीमत... सिकंदर के साम्राज्य और मनुष्य-जीवन की

एक बार सिकंदर की मुलाकात एक आत्ममस्त संत से हो गयी। धन-वैभव के नशे से मतवाले बने सिकंदर के हावभाव देखकर उन्होंने कहा : ''सिकंदर ! तुमने जो इतना बड़ा साम्राज्य खड़ा कर लिया है वह मेरी दृष्टि में कुछ भी नहीं है । मैं उसे दो कौड़ी का समझता हूँ।''

सिकंदर उन ज्ञानी महापुरुष की बात सुनकर नाराज हो गया। बोला : ''तुमने मेरा अपमान किया है। जिसे तुम दो कौड़ी का बता रहे हो उस साम्राज्य को मैंने जीवनभर परिश्रम करके अपने बाहुबल से हासिल किया है।''

''यह तुम्हारी व्यर्थ की धारणा है सिकंदर ! तुम ऐसा समझो कि एक रेगिस्तान में भटक गये हो और प्यास से तड़पकर मर रहे हो। मेरे पास पानी की मटकी है। मैं कहता हूँ, 'मैं तुम्हें एक गिलास पानी दूँगा लेकिन बदले में मुझे तुम्हारा आधा साम्राज्य चाहिए।' तो क्या तुम मुझे वह दे सकोगे ?''

''ऐसी स्थिति में तो मैं तुम्हें आधा साम्राज्य ही क्या, पूरा साम्राज्य भी दे सकता हूँ। भला जीवन से बढ़कर भी कोई चीज होती है ?''

''तब तो बात ही खत्म हो गयी । एक गिलास पानी की कीमत है तुम्हारे साम्राज्य की... दो कौड़ी की। अरे, दो कौड़ी की भी नहीं क्योंकि पानी तो मुफ्त में मिलता है।''

तो जीवन बचाने के लिए व्यक्ति अपना पूरा साम्राज्य देने को राजी हो जाता है । मनुष्य-शरीर मिलना अत्यंत दुर्लभ है अतः इसे व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिए। परमात्मा के ज्ञान-ध्यान तथा समाजरूपी ईश्वर की सेवा में लगाकर इसका सदुपयोग करके अमूल्य मनुष्य-जीवन के सार तत्त्व परमात्मा की प्राप्ति कर लेनी चाहिए।

छूटनेवाली वस्तुओं के पीछे आपाधापी करके अछूट परमात्मा की प्राप्ति को दाँव पर नहीं लगाना चाहिए। नश्वर संसार और संसारी वस्तुओं के लिए शाश्वत आत्मा-परमात्मा की प्राप्ति को छोड़ देना बड़ी भारी मूर्खता है। ईश्वर के लिए नश्वर छोड़ना पड़े तो छोड़ दो। नश्वर के लिए जो शाश्वत को नहीं छोड़ते, उन महापुरुषों का दास बनकर नश्वर उनकी सेवा में हाजिर हो जाता है । वे महापुरुष शाश्वत को पा लेते हैं और नश्वर अपने साधकों में लुटाते रहते हैं, साथ में लुटाते हैं शाश्वत का प्रसाद भी। धन्य हैं वे लोग और उनके माता-पिता, जो ऐसे महापुरुषों का सान्निध्य और दैवी कार्य की सेवा पाते हैं। शिवजी के ये वचन फिर-फिर से दोहराये जायें :

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः ।
धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥

गुरुवाणी में आता है :

ब्रहम गिआनी मुकति जुगति जीअ का दाता ।
ब्रहम गिआनी पूरन पुरखु बिधाता ।
ब्रहम गिआनी की मिति कउनु बखानै ।
ब्रहम गिआनी की गति ब्रहम गिआनी जानै ।

उन पुण्यात्मा शिष्यों को धन्यवाद है और उनके माता-पिता को भी, जो ब्रह्मज्ञानी गुरुओं के दैवी कार्यों और दैवी सत्संग व सूझबूझ में लगे रहते हैं। ❍

गुरुनाम के सामने दुःखदायी संसार कब तक टिकेगा ?

'एकनाथी भागवत' में संत एकनाथजी अपने सद्‌गुरु जनार्दन स्वामी की अपार महिमा का वर्णन करते हुए कहते हैं : ''हे ॐकारस्वरूप निर्गुण देव ! तुम्हें नमस्कार है ! - यह कहना चाहें तो गुण कहीं दिखाई नहीं पड़ता और गुण के बिना निर्गुणपन तो कभी नहीं आयेगा । इसलिए निर्गुणपन कभी नहीं होता लेकिन सगुणपन भी तुम स्वीकार नहीं करते । इस प्रकार तुम गुण अथवा अगुण को स्पर्श नहीं करते । इसलिए हे गुरुराया ! तुम पूर्णतया अगुणी हो । उसी प्रकार तुम अगुणी के विपरीत गुणी हो । लेकिन तुम त्रिगुण के गुणों का विनाश कर देते हो । संसार में पंचमहाभूतों से मुक्ति दिलानेवाले एक स्वामी जनार्दन ही हैं, जिनके योग से दुष्टजनों का संहार होता है, लिंग-देह (सूक्ष्म शरीर) का नाश होता है । जो जीव को जान से पूरी तरह मारते हैं वे जनार्दन कृपालु कैसे होंगे ? लेकिन जनार्दन का कृपालुपन लोग बिल्कुल नहीं जानते । लोगों के न समझने का कारण यही है कि वे देहाभिमान नहीं छोड़ते ।

जननी के पेट से जन्म होता है इसलिए मनुष्य को 'जन' कहते हैं । उस 'जन' के जन्म का ही संहार करते हैं इसलिए उन्हें जनार्दन कहते हैं । मृत्यु को ही मारकर आयु बढ़ाते हैं, जीव को मार के उसे जीवन प्रदान करते हैं और देह में ही विदेह की स्थापना करते हैं ऐसी जनार्दन की कृपा है । भक्ति से परिपूर्ण और

अकेला एक होने के कारण दीन हुए ऐसे भक्त को देखते हैं तो दीनों पर पूर्ण कृपा करनेवाले जनार्दन उस पर कृपा करते हैं ।

जन जो-जो भी इच्छा करता है उसे-उसे जनार्दन पूरा करते हैं । जो कोई पूर्ण समाधान चाहता है उसका देहाभिमान नष्ट कर डालते हैं । लेकिन जनार्दन के सामने अहंकार आया ही कब था ? अगर आ जाय तो वे हाथ में शस्त्र ले के उसके टुकड़े-टुकड़े कर देंगे ! जिस प्रकार सूर्य के प्रकाश से अंधकार के साथ रात्रि समाप्त हो जाती है, उसी प्रकार जनार्दन के नाम के सामने बेचारा अहंकार कब तक टिक पायेगा !

ऐकतां गुरुनामाचा गजरू । समूळ विरे अहंकारू ।

'गुरुनाम का घोष होते ही अहंकार पूर्णरूप से विलीन हो जाता है ।' फिर ऐसे गुरुनाम के सामने दुःखदायी संसार कैसे टिक पायेगा ? इच्छा से जिनके नाम का स्मरण करें तो वे संसार का बाँध तोड़ डालते हैं और जीव का जीव-बंधन तोड़ डालते हैं, उनके नाम का माधुर्य मोक्ष को भी लज्जित करता है । जिनका नाम मोक्ष से भी ऊँचा पद दिलाता है उनकी कृपा के बारे में मैं यहाँ क्या कहूँगा ? लेकिन वह नाम-प्रताप भी जिनकी बराबरी नहीं कर सकता उन सद्‌गुरु की महिमा हमें किस प्रकार से समझ में आयेगी ? निरुपम को कौन-सी उपमा दी जाय ? गुरु की कीर्ति अगाध और गहन है । उनके गुणों की गिनती करने जायें तो वे अनंत हैं। जो स्वयं नित्य निर्गुण हैं, उनका हम (शेष पृष्ठ २९ पर...)

संसार से तरने का शास्त्रीय उपाय

भगवान विष्णु ब्रह्माजी की तपस्या से प्रसन्न होकर उनको 'त्रिपाद्विभूति-महानारायणोपनिषद्' का गुरु-शिष्य संवाद सुनाते हैं :

श्रीगुरुभगवान को नमस्कार करके शिष्य पूछता है : ''भगवन् ! सम्पूर्णतः नष्ट हुई अविद्या का फिर उदय कैसे होता है ?'' गुरु बोले : ''वर्षा ऋतु के प्रारम्भ में जैसे मेंढ़क आदि का फिर से प्रादुर्भाव होता है, उसी प्रकार पूर्णतः नष्ट हुई अविद्या का उन्मेषकाल में (भगवान के पलक खोलने पर) फिर उदय हो जाता है।''

शिष्य ने फिर पूछा : ''भगवन् ! जीवों का अनादि संसाररूप भ्रम किस प्रकार है ? और उसकी निवृत्ति कैसे होती है ? मोक्ष का साधन या उपाय क्या है ? मोक्ष का स्वरूप कैसा है ? सायुज्य मुक्ति क्या है ? यह सब तत्त्वतः वर्णन करें।''

गुरु कहते हैं : ''सावधान होकर सुनो ! निंदनीय अनंत जन्मों में बार-बार किये हुए अत्यंत पुष्ट अनेक प्रकार के विचित्र अनंत दुष्कर्मों के वासना-समूहों के कारण जीव को शरीर एवं आत्मा के पृथक्त्व का ज्ञान नहीं होता। इसीसे 'देह ही आत्मा है' ऐसा अत्यंत दृढ़ भ्रम हुआ रहता है। 'मैं अज्ञानी हूँ, मैं अल्पज्ञ हूँ, मैं जीव हूँ, मैं अनंत दुःखों का निवास हूँ, मैं अनादि काल से जन्म-मरणरूप संसार में पड़ा हुआ हूँ' - इस प्रकार के भ्रम की वासना के कारण संसार में ही प्रवृत्ति होती है। इस प्रवृत्ति की निवृत्ति का उपाय कदापि नहीं होता।

मिथ्यास्वरूप, स्वप्न के समान विषयभोगों का अनुभव करके अनेक प्रकार के असंख्य अत्यंत दुर्लभ मनोरथों की निरंतर आशा करता हुआ अतृप्त जीव सदा दौड़ा करता है। अनेक प्रकार के विचित्र स्थूल-सूक्ष्म, उत्तम-अधम अनंत शरीरों को धारण करके उन-उन शरीरों में प्राप्त होने योग्य विविध विचित्र, अनेक शुभ-अशुभ प्रारब्धकर्मों का भोग करके उन-उन कर्मों के फल की वासना से लिप्त अंतःकरणवालों की बार-बार उन-उन कर्मों के फलरूप विषयों में ही प्रवृत्ति होती है। इससे संसार की निवृत्ति के मार्ग में प्रवृत्ति (रुचि) भी नहीं उत्पन्न होती। इसलिए (उनको) अनिष्ट ही इष्ट (मंगलकारी) की भाँति जान पड़ता है।

संसार-वासनारूप विपरीत भ्रम से इष्ट (मंगलस्वरूप मोक्षमार्ग) अनिष्ट (अमंगलकारी) की भाँति जान पड़ता है। इसलिए सभी जीवों की इच्छित विषय में सुखबुद्धि है तथा उनके न मिलने में दुःखबुद्धि है। वास्तव में अबाधित ब्रह्मसुख के लिए तो प्रवृत्ति ही उत्पन्न नहीं होती क्योंकि उसके स्वरूप का ज्ञान जीवों को है ही नहीं। वह ब्रह्मसुख क्या है यह जीव नहीं जानते क्योंकि 'बंधन कैसे होता है और मोक्ष कैसे होता है ?' इस विचार का ही उनमें अभाव है। जीवों की ऐसी अवस्था क्यों है ? अज्ञान की प्रबलता से। अज्ञान की प्रबलता किस कारण है ? भक्ति, ज्ञान, वैराग्य की वासना (इच्छा) न होने से। इस प्रकार की वासना का अभाव क्यों है ? अंतःकरण की अत्यंत मलिनता के कारण।''

शिष्य : ''अतः (ऐसी दशा में) संसार से पार होने का उपाय क्या है ?''

गुरु बताते हैं : ''अनेक जन्मों के किये हुए अत्यंत श्रेष्ठ पुण्यों के फलोदय से सम्पूर्ण वेद-शास्त्रों के सिद्धांतों का (शेष पृष्ठ ३३ पर...)

नेताजी के दो जीवन-पहलू : करुणा व अडिगता

(नेताजी सुभाषचन्द्र बोस जयंती : २३ जनवरी)

गरीब की मदद का अनोखा तरीका

नेताजी का हृदय बचपन से ही परदुःखकातरता से भरा था । विद्यालय जाते समय रास्ते में उन्हें एक अत्यंत दुर्बल वृद्धा भीख माँगती दिखती थी । ऐसी जर्जर काया में वृद्धा के भीख माँगने की मजबूरी देखते हुए भारत माता के इन सपूत के मन में बड़ी पीड़ा होती थी। वे उस वृद्धा की आर्थिक मदद करना चाहते थे परंतु पिता से धन नहीं माँग सकते थे । अतः उन्हें एक युक्ति सूझी । उन्होंने ट्राम गाड़ी से विद्यालय जाने के बजाय घर से विद्यालय तक पैदल जाना शुरू कर दिया और बचत के पैसों से वे हर सप्ताह उस वृद्धा की आर्थिक मदद करते रहे । ऐसा कई महीनों तक चलता रहा । बाद में उनके पिता को सारी बात पता चल गयी। देखा कि सुभाष उस वृद्धा की मदद हेतु पैदल विद्यालय जाना बंद नहीं करेगा इसलिए उन्होंने एकमुश्त राशि वृद्धा को भेज दी । इस प्रकार सुभाषचन्द्रजी का उद्देश्य पूरा हो गया।

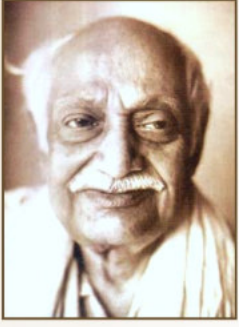
मुझे यह शर्त मंजूर नहीं

स्वतंत्रताप्राप्ति के तूफानी प्रयासों के कारण नेताजी ब्रिटिश सरकार के लिए खतरे की घंटी बन चुके थे । ब्रिटिश सरकार की शीर्षस्थ शक्तियाँ उनसे बुरी तरह आतंकित थीं। उन्हें बंदी बनाने के बहुत प्रयासों के बाद भी सफलता न मिलने पर अंततः अंग्रेज सरकार ने कूटनीति अपनायी और नेताजी तथा उनके साथियों को न्यायालय द्वारा राजद्रोह का झूठा आरोप सिद्ध करवाकर ६ महीने के कठोर कारावास की सजा दिला दी।

जनता के आक्रोश को शांत करने और सुभाषचन्द्रजी के प्रति सहानुभूति जताने हेतु उच्च न्यायालय ने कूटनीतिपूर्वक एक शर्त रखी कि 'सुभाष और उनके साथियों को छोड़ दिया जायेगा परंतु ६ माह तक वे किसी राजनैतिक कार्यक्रम में भाग नहीं ले सकेंगे।'

अपने स्वतंत्रताप्राप्ति के लक्ष्य से एक पल भी दूर रहना उनके लिए मानो अंगारों पर पैर रखने के बराबर था तो ६ माह की दूरी वे कैसे सहन कर पाते ! नेताजी ने निर्भयतापूर्वक उत्तर दिया : "मेरे लिए यह शर्त वैसी ही है जैसे किसी व्यक्ति को जीने की छूट तो दी जाय लेकिन साँस लेने की नहीं । मैं किसी भी राजनैतिक कार्यक्रम में भाग नहीं लूँगा, इस शर्त को मैं यदि १० साल की सजा होती तो भी ठुकरा देता।"

उन्होंने जेल जाना स्वीकार करते हुए अंग्रेजों की बेतुकी शर्त को ठोकर मार दी। पूज्य बापूजी कहते हैं : **"जो व्यक्ति अचल होता है, अडिग होता है वह हर प्रकार की परिस्थितियों से पार होकर अपने लक्ष्य तक पहुँच ही जाता है ।"** हुआ भी यही, कुछ समय बाद सरकार को उन्हें रिहा करना पड़ा । रिहाई के कुछ दिनों बाद ही कलकत्ता कॉर्पोरेशन के भवन पर सर्वप्रथम राष्ट्रीय ध्वज को फहराकर उन्होंने ब्रिटिश सरकार को दाँतों तले उँगली दबाने पर मजबूर कर दिया। ❍

छोटे-से मंत्र का जप करने से क्या होगा ?

बात उस समय की है जब पं. गोपीनाथ कविराज अपने गुरुदेव स्वामी विशुद्धानंदजी के आश्रम में रहकर सेवा-साधना कर रहे थे । एक दिन उन्होंने गुरुदेव से पूछा : ''गुरुदेव ! हम लोग साधारणतया चंचल मन से जप करते हैं, उसके अर्थ में तो मन लगता नहीं, फिर उसका लाभ ही क्या ?''

गुरुजी बोले : ''बेटा ! मंत्रजप करते हो किंतु महत्त्व नहीं जानते । जाओ मेरे पूजा-घर में और ताम्रकुंड को गंगाजल से धोकर ले आओ ।''

गुरुदेव ने लाल-भूरे रंग की कोई वस्तु दी और मंत्र बताकर आदेश दिया कि ''इस वस्तु को ताम्रकुंड पर रखकर दिये हुए मंत्र का जप करो ।'' गोपीनाथ आज्ञानुसार जप करने बैठे । तभी उनके मन में विचार उठा कि 'देखें, किसी अन्य मंत्र या कविता के पाठ से यह प्रभावित होती है या नहीं ।' उन्होंने पहले अंग्रेजी की, फिर बंगाली की कविता पढ़ी, उसके बाद श्लोक-पाठ किया किंतु उसमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ । अंत में गुरुदेव द्वारा दिया मंत्र जपा और आश्चर्य, मंत्र गुनगुनाते ही वह वस्तु प्रज्वलित हो उठी । बाद में गोपीनाथ ने गुरुदेव को सारी बात बतायी ।

गुरुदेव बोले : ''गुरुमंत्र में तुम्हारी श्रद्धा को दृढ़ करने के लिए मुझे ऐसा करना पड़ा । मन की एकाग्रता के अभाव में भी मंत्रशक्ति तो काम करती है । वह अपना प्रभाव अवश्य दिखाती है। इसलिए गुरुमंत्र का जप नियमित करना चाहिए, भले ही मन एकाग्र न हो । जप करते रहने से एकाग्रता भी आ जायेगी । चंचल चित्त से किया गया भगवन्नाम अथवा मंत्र जप भी कल्याणकारी होता है ।''

एक बार मंत्रशक्ति पर शंका प्रकट करते हुए एक दिन गोपीनाथ ने गुरुजी से पूछा : ''गुरुदेव ! आपके द्वारा दिया गया मंत्र मैंने श्रद्धापूर्वक ग्रहण तो कर लिया किंतु विश्वास नहीं होता कि इस छोटे-से मंत्र का जप करने से क्या होगा ?''

गुरुदेव : ''अभी समझाने से कुछ नहीं समझोगे । ७ दिन तक इस मंत्र का जप करो, फिर देखो क्या होता है । इसकी महिमा तुम स्वयं आकर बताओगे, अविश्वास करने की कोई आवश्यकता नहीं है । जिस प्रकार आग में हाथ डालने से हाथ का जलना निश्चित है, उसी प्रकार मंत्रजप का भी प्रभाव अवश्यम्भावी है ।''

गोपीनाथ घर गये और ७ दिन तक गुरुआज्ञानुसार अनुष्ठानपूर्वक मंत्रजप किया । अंतिम दिन उन्हें ऐसा लगा जैसे सारा पूजागृह विद्युतप्रवाह से भर गया हो । वे आश्चर्यचकित रह गये !

दूसरे दिन प्रातःकाल जाकर गुरुदेव को सारी घटना बता दी । गुरुजी ने कहा : ''जिसे तुम एक छोटा-सा मंत्र समझ रहे थे वह समस्त विश्व में उपलब्ध विद्युतशक्ति का भंडार है । उसमें इतनी शक्ति समाहित है कि वर्णन सम्भव नहीं है ।''

भगवन्नाम में बड़ी शक्ति है । वही भगवन्नाम अगर किन्हीं ब्रह्मज्ञानी महापुरुष के श्रीमुख से मिला हो तो कहना ही क्या ! ❍

ऐसे लोगों का शरीर साक्षात् नरक है

दुर्जनाची गंधी विष्ठेचिये परी ।...
...अंग कुंभीपाक दुर्जनाचें ॥

'दुर्जनों के शरीर से विष्ठा की ही तरह (दुर्गुणरूपी) दुर्गंध आती है इसलिए सज्जन उसे देखते ही उससे दूर रहें। सज्जनो ! दुर्जनों से संगठन न करो, उनसे बात भी न करो। दुर्जनों का शरीर अखंड अपवित्रता से भरा रहता है, जिस प्रकार रजस्वला स्त्री के शरीर से निरंतर अशुद्ध रज का स्राव होता रहता है, उसी प्रकार दुर्जन की वाणी सदा अशुद्ध बोलती रहती है। कुत्ता जब बौराता है तो किसीको भी काटने के लिए उसे दौड़ाता है। दुर्जन का स्वभाव भी वैसा ही होता है अतः उससे (उसका संग करने से) डरें। दुर्जन के शरीर का स्पर्श भी अच्छा नहीं है। शास्त्र तो कहते हैं कि वह जिस स्थान में भी हो उस स्थान का त्याग करना चाहिए। संत तुकारामजी कहते हैं कि उस दुर्जन के संबंध में जितना कुछ कहा जाय कम है। अब इतना ही बताता हूँ कि दुर्जन का शरीर साक्षात् नरक है।'

जेणें मुखें स्तवी ।...
...लोपी सोनें खाय माती ॥

'जिस मुख से कभी किसीकी स्तुति की है, उसी मुख का उपयोग उसकी निंदा के लिए करना नीच जाति का लक्षण है। पास में सोना होते हुए भी वह मिट्टी खाता है।'

याचा कोणी करी पक्ष ।... ...मद्यपानाचे समान ॥

'जो पापी को पाप करने के लिए समर्थन देता है तथा उससे सम्पर्क रखता है, वह भी उसीकी तरह पापी है। पापी का पक्ष लेनेवाला व्यर्थ ही पाप का भागी बनता है तथा पूर्वजों को नरकवास भोगने के लिए विवश करता है।' ❍

एक ग्रंथ ने बदली जीवन की राह

१७वीं शताब्दी के आरम्भ में अम्बाजीपंत नामक एक ऋग्वेदी ब्राह्मण देवगिरि (दौलताबाद, महाराष्ट्र) में रहते थे। वे बड़े प्रभावशाली और सम्पन्न पुरुष थे। वे वहाँ के मुस्लिम राज्य के वजीर अम्बरखाँ के नायब थे। इनके यहाँ एक पुत्र हुआ। उसका नाम तुकोपंत रखा गया। तुकोपंत को युवावस्था प्राप्त होने पर पिता जो काम करते थे वह इन्हें सौंप दिया गया। इन्होंने बड़ी दक्षता के साथ अपना काम सँभालना शुरू किया।

एक बार शत्रुओं ने किले को घेर लिया। तुकोपंत २००० घुड़सवार और पैदल सैनिक संग लेकर शत्रुओं से बड़ी शूरता के साथ लड़े और विजयी हुए। भगोड़े शत्रुओं को मार भगाया। उनके सामान से तुकोपंत को एक पोथी मिली, जो 'एकनाथी भागवत' की प्रति थी। तुकोपंत ने उसे पढ़ा और पढ़ने पर उनके मुख से यह उद्‌गार निकला : ''आज मेरा परम भाग्य उदय हुआ, भगवान ने बड़ी कृपा की मुझ पर जो यह पोथी मुझे मिली।''

तुकोजीपंत और उनके बालमित्र कृष्णाजीपंत दोनों रम गये इस सद्‌ग्रंथ की परम रुचि में और चित्त से भक्ति-मंदाकिनी की धारा बहने लगी। (शेष पृष्ठ ३१ पर...)

भय की निवृत्ति कैसे हो ?

भय की निवृत्ति न एकांत में रहने से होती है और न भीड़ में रहने से। समाधि एकांत है, कर्म भीड़ है। इनसे भय की निवृत्ति नहीं होती। प्रेम से भी भय की निवृत्ति नहीं होती क्योंकि प्रेमास्पद के अहित की आशंका बनी रहती है। विद्वत्ता और लौकिक बुद्धिमत्ता से भी भय की निवृत्ति असम्भव है क्योंकि उसमें पराजय का भय और भविष्य का भय, चिंता है। जब तक अन्य (द्वैत) की बुद्धि निवृत्त नहीं होती, तब तक पूर्णतया निर्भयता नहीं आती :

द्वितीयाद्वै भयं भवति। (बृहदारण्यक उपनिषद् : १.४.२)

भय की निवृत्ति के लिए एक खास तरह की बुद्धि चाहिए और वह भी हमारी बनायी हुई बुद्धि न हो, परमार्थ सत्य के अनुरूप (वस्तु-तंत्रात्मक[१]) बुद्धि होनी चाहिए। यह स्वरूप का अनुभव करानेवाली वेदांत-वाक्यजन्य बुद्धि है।

वेदांतार्थ-विचार के बिना मनुष्य का और किसी उपाय से परम कल्याण नहीं हो सकता और यह विचार प्रस्थान-त्रयी (उपनिषद्, गीता एवं ब्रह्मसूत्र) के श्रवण-मनन से उदय होता है। जिस ज्ञान से सब प्रकार के भेदों का मिथ्यात्व निश्चय हो जाता है वह वेदांत-ज्ञान है। भेद ५ प्रकार के हैं : (१) जीव-ईश्वर का भेद (२) जीव-जीव का भेद (३) जीव-जगत का भेद (४) ईश्वर-जगत का भेद (५) जगत-जगत का भेद।

ईश्वर नहीं है, आत्मा नहीं है - यह मूर्खता है, ज्ञान नहीं है। जीव-जगत-ईश्वर तीनों हैं और अलग-अलग हैं - यह साधारण ज्ञान है। जीव-जगत के रूप में भी भगवान ही है। (माने सत्ता सबकी है परंतु स्वगत भेदरूपा भगवत्-सत्ता है।) यह वल्लभाचार्यजी का सिद्धांत है। ईश्वर ही सब हैं - यह भागवत-ज्ञान है। मैं ही सब हूँ - यह (कश्मीरी) शैव-ज्ञान है। किंतु सब नहीं है, ब्रह्म ही है - यह वेदांत-ज्ञान है। वेदांत-ज्ञान के बिना भय, दुःख आदि की आत्यंतिक निवृत्ति शक्य (सम्भव) नहीं है।

ज्ञान से ईश्वर-सृष्ट संसार का नाश नहीं होता परंतु उसमें जीव ने जो अपनी अविद्या से सृष्टि कल्पित कर ली है उसके कारण होनेवाले दुःख का आत्यंतिक नाश हो जाता है। संसार में सुख-दुःख के हेतु बने रहते हैं, उनका इन्द्रियों से संयोग भी होता है, अंतःकरण में अभ्यास-संस्कारजन्य अनुकूल-प्रतिकूल संवेदन भी होता है परंतु आत्मा में सुख-दुःख का प्रतिभास नहीं होता अर्थात् 'मैं सुखी हूँ, मैं दुःखी हूँ' इत्याकारक वृत्ति का उदय नहीं होता। यही योग है :

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।[२]

(गीता : ६.२३)

१. जो वस्तु जैसी है, उसे वैसी ही देखना वस्तु-तंत्र कहलाता है और उसे अपनी भावना के अनुसार देखना पुरुष-तंत्र कहलाता है। मूर्ति में अपनी भावना के अनुसार भगवान को देखना पुरुष-तंत्र है और भगवान को जैसे हैं, वैसे ही जानना वस्तु-तंत्र है।

२. दुःख के साथ संयोग की अवस्था से वियोग (दुःख के साथ न जुड़ने) का नाम योग है, उसे जानना चाहिए।

(पृष्ठ २४ का शेष...) क्या लें ? यदि दौड़कर उनके पास जाना चाहें तो उनका न कोई गाँव है न कोई स्थान है। एक सद्भाव के अतिरिक्त उनका लाभ उठाने का अन्य कोई उपाय नहीं है। यदि सद्भाव से उनका नाम-स्मरण करें तो उस स्मरण के साथ ही गुरु प्रकट होते हैं। (क्रमशः)○

दुर्दशा का कारण वेदांत नहीं, उसका अभाव है

- स्वामी रामतीर्थजी

(गतांक का शेष)

यूरोपीय लोग धर्म की अपेक्षा धन की चिंता अधिक करते हैं। उनकी प्रार्थनाओं में, उनके धार्मिक कृत्यों में ईश्वर केवल एक फालतू चीज है, उन्हें उसके कमरे झाड़-बुहारकर साफ करने पड़ते हैं। उनका धर्म केवल तस्वीरों, चित्रों की तरह बैठक को सजाने के लिए है। जो प्रार्थनाएँ उनके हृदय और सच्ची अंतरात्मा से निकलती थीं, वे धन-सम्पत्ति और सांसारिक लाभ के लिए होती थीं, भगवान की गुलामी के लिए नहीं इसीलिए उनका भौतिक उत्थान हुआ। यह ठीक कर्म के नियम के अनुसार है। इतिहास हमें बतलाता है कि जब तक भारत के जनसाधारण में वेदांत का प्रचलन रहा, तब तक भारत समृद्धिशाली था।

किसी समय में फिनीशिया के रहनेवाले बड़े शक्तिशाली थे किंतु वे कभी भारत पर चढ़ाई करके विजय नहीं कर सके। मिस्री भी एक समय बड़ी उन्नति पर थे किंतु वे भी भारत पर अपना राज्य नहीं जमा सके। एक दिन ईरान का सितारा बुलंदी पर था परंतु कभी उन्हें भारत पर दुश्मनी की नजर डालने का साहस नहीं हुआ। रोम सम्राट, जिनकी गिद्धदृष्टि सारे संसार पर पड़ती थी, सम्पूर्ण ज्ञात पृथ्वी पर जिनका शासन-अधिकार था, भारत को कभी अपने शासन में लाने का साहस नहीं कर सके। यूनानी जब शक्तिशाली थे तब भी सदियों तक एक भी बुरी दृष्टि भारत पर नहीं डाल सके। सिकंदर नाम का एक सम्राट भारत पहुँचा था जो भूल से महान सिकंदर कहलाता है। उन दिनों भी वेदांत की भावना जनता में प्रचलित थी, वे उससे वंचित नहीं किये गये थे। भारतवर्ष पहुँचने से पहले सिकंदर ने सारा ज्ञात संसार जीत लिया था। ऐसा बड़ा शक्तिशाली सिकंदर, जिसका बल बढ़ाने के लिए विपुल ईरानी सेना उसके साथ थी, सम्पूर्ण मिस्री सेना का जो अध्यक्ष था, भारतवर्ष जाता है और एक छोटा-सा राजा पुरु उसका सामना करता है और उसे भयभीत कर देता है। इस भारतीय राजा ने उस 'महान' सिकंदर को नीचा दिखाया और उसकी सारी सेनाओं को लौटा दिया। यह सब कैसे हुआ था? उन दिनों भारत की जनता में वेदांत प्रचलित था।

फिर एक ऐसा समय आया जब एक साधारण डाकू महमूद गजनवी ने १७ बार भारतवर्ष को लूटा। १७ बार भारत से वह धन-दौलत ले गया, जो भी उसके हाथ पड़ गयी। उन दिनों की जनता का वृत्तांत पढ़िये और आप देखेंगे कि उस समय जनसाधारण का धर्म वेदांत के ठीक उलटा हो गया था, जैसे उत्तरी ध्रुव से दक्षिणी ध्रुव। उस समय भी वेदांत प्रचलित था किंतु केवल कुछ गिने-चुने लोगों में। जनता उसे त्याग चुकी थी और इस प्रकार भारत का पतन हुआ था। वेदांत कहता है कि संसार क्लेश और दुर्भाग्य से भरा हुआ है केवल अज्ञान के कारण। अज्ञान ही पाप है। अज्ञान ही तुम्हारे दुर्भाग्यों का कारण है। जब तक तुम अज्ञानी हो, तभी तक तुम पीड़ित हो। यदि तुम

पूर्ण ज्ञान को प्राप्त कर लो, सच्चे आत्मा को जान लो तो संसार के कारागार तुम्हारे लिए स्वर्ग बन जायेंगे । जीवन जीने योग्य बन जायेगा। कभी परेशानी न होगी, कभी किसी बात से हैरानी न होगी, कभी चित्त अस्थिर न होगा, मन को कभी उद्विग्नता, उदासी और मनोवेदना का सामना न करना पड़ेगा । कौन इसे नहीं चाहेगा ? क्या यही यथार्थ सच्चाई नहीं है ? वेदांत निराशावादी नहीं है । वेदांत घोषणा करता है, 'ऐ दुनिया के लोगो ! तुम क्यों इस दुनिया को एकदम नरक बना रहे हो ? आत्मज्ञान प्राप्त करो, 'स्व' का ज्ञान प्राप्त करो...' यही वेदांत की स्थिति है । वेदांत में निराशावाद का नाम तक नहीं।

यहाँ आपको जानना चाहिए कि ऐसे वेदांत का प्रचार दुनियादारी में रहते हुए लोगों ने किया है, उन लोगों ने किया है जिन्हें हम किसी प्रकार विरक्त नहीं कह सकते किंतु वे लोग त्यागी अवश्य थे। वह बड़ा योद्धा अर्जुन, जो कुरुक्षेत्र के महासमर का नायक था, उसका कर्तव्य कहता था कि वह युद्ध करे किंतु वह उसे त्याग देना चाहता था, साथ ही उससे विमुख होकर साधु होनेवाला था कि इतने में ही श्रीकृष्ण उसके सामने उपस्थित हुए । उन्होंने अर्जुन को वेदांत की शिक्षा दी और ठीक तरह से समझे हुए इसी वेदांत ने अर्जुन को साहस बँधाया, अर्जुन में तेज और बल का संचार किया, उसमें कर्मण्यता और जीवन-स्फूर्ति भर दी और लो, फिर वही अर्जुन एक शक्तिशाली सिंह की तरह गरजकर महासमर का अतिपराक्रमी नायक बन गया।

वेदांत तुम्हें सशक्त और तेजवाला बनाता है, न कि दुर्बल। वेदों में एक वचन है :

नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ।

(मुण्डकोपनिषद् : ३.२.४)

यह बतलाता है कि यह आत्मा, यह सत्य बलहीन मनुष्य के द्वारा कदापि नहीं प्राप्त किया जा सकता । आत्मानुभव दुर्बलों के लिए नहीं है। दुर्बल चित्त, दुर्बल शरीर, दुर्बल वृत्ति इसे कदापि नहीं प्राप्त कर सकते। ❍

(पृष्ठ २८ का शेष...) एकनाथी भागवत के प्रेम-समुद्र में तैरते-तैरते ये उसमें तन्मय हो गये । विवेक-वैराग्य के उदय होने से गृह-प्रपंच और राजकाज आदि किसीमें भी रुचि न रही । सब छोड़-छाड़कर सद्गुरु की खोज में निकल पड़े। पहले पंढरपुर गये फिर गोदावरी और प्रवरा नदी के संगम पर स्थित गुरु श्री लक्ष्मीधरदासजी के चरणों में गये। उन्होंने तुकोपंत पर अनुग्रह किया और उनका नाम रमावल्लभदास रखा।

तुकोपंत गुरु लक्ष्मीधरजी से ही गीता और भागवत ग्रंथ पढ़े । एक अभंग में इन्होंने अपनी दो अवस्थाओं का वर्णन किया है - एक गुरुप्राप्ति के पूर्व की बद्ध और मुमुक्षु अवस्था तथा दूसरी गुरुप्राप्ति के बाद की मुक्तावस्था :

'मूल में पहुँचकर देखा कि मेरे कोई माँ-बाप नहीं । संतों ने मुझे पाला । उन्हींका मन कोमल है । पहले मेरा अगस्त्य गोत्र था, अब मेरा व्यापक गोत्र है । भगवन्नाम-घोष मेरा आचार है और भगवद्गीता ही मेरा विचार है । पहले त्रिकाल संध्या करता था, अब तो सर्वकाल प्रेम की संध्या में ही रहता हूँ। पहले मैं सम्मान लिया करता था, अब सबको सम्मान दिया करता हूँ । पहले मैं परतंत्र था, अब मैं सर्वथा स्वतंत्र हूँ।'

इन्होंने श्रीमद्भगवद्गीता की 'चमत्कारी टीका' और गुरु-महिमा पर 'गुरुवल्ली' नामक सद्ग्रंथ लिखा और लोक-जागरण किया। ❍

जो संतों की अवज्ञा करते हैं वे अपने सिर पर पापों की गठरी उठाते हुए इस जीवन-पथ पर बोझिल मन से चलते हैं।

अमृतफल आँवला

अमृत के समान लाभकारी होने से शास्त्रों में आँवला 'अमृतफल' कहा गया है। यह मनुष्य का धात्री (माँ) की तरह पोषण करता है, अतः इसे 'धात्रीफल' भी कहा जाता है।

आँवला युवावस्था को दीर्घकाल तक बनाये रखनेवाला, शरीर को पुष्ट करनेवाला, बल, वीर्य, स्मृति, बुद्धि व कांति वर्धक, भूख बढ़ानेवाला, शीतल, बालों के लिए हितकारी तथा हृदय व यकृत (लीवर) हेतु लाभप्रद है। यह कब्ज, दाह, मूत्र संबंधी तकलीफों, थकावट, खून की कमी, पित्तजन्य सिरदर्द, पीलिया, उलटी आदि रोगों में लाभदायी है।

चर्मविकारों में आँवला खायें तथा आँवला रस में थोड़ा पानी मिला के पूरे शरीर को रगड़ दें, फिर स्नान करें तो लाभ होता है। आँवला चूर्ण का उबटन लगाने से शरीर कांतिमय बनता है, पानी में रस मिलाकर बाल धोने से बाल काले व मजबूत बनते हैं।

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन 'सी' एवं एंटी ऑक्सीडेंट पाये जाते हैं, जिससे यह हृदय से संबंधित रक्तवाहिनियों के रोग (Coronary Artery Disease), उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर आदि रोगों में लाभप्रद है एवं इसके नियमित सेवन से इन रोगों से रक्षा होती है।

आँवले के अनुभूत घरेलू प्रयोग

* सूखा आँवला और काले तिल समभाग लेकर बारीक चूर्ण बना लें। ५ ग्राम चूर्ण घी या शहद के साथ प्रतिदिन चाटने से वृद्धावस्थाजन्य कमजोरी दूर होकर नवशक्ति प्राप्त होती है।

* ३० मि.ली. आँवले का रस पानी में मिला के भोजन के साथ सेवन करने से पाचनक्रिया तेज होती है। इससे हृदय व मस्तिष्क को बल व शक्ति मिलती है तथा स्वास्थ्य सुधरता है।

* १५-१५ मि.ली. शहद व आँवला रस, २० मि.ली. घी व १५ ग्राम मिश्री मिलाकर प्रातः सेवन करें। इससे वृद्धावस्थाजन्य कमजोरी व मूत्रसंबंधी तकलीफें दूर होती हैं एवं शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। ❍

सेहत बनाये, विविध रोगों से छुटकारा दिलाये : खजूर

खजूर को 'सर्दियों का मेवा' कहा जाता है। पूर्णरूप से परिपक्व खजूर मांसल एवं नरम होती है और सेवन हेतु उत्तम मानी जाती है। यह मधुर रसयुक्त, वायु एवं पित्त के रोगों में लाभदायी, शीतल, भोजन में रुचि बढ़ानेवाली, हृदय के लिए हितकर, बलवर्धक एवं पौष्टिक है। जब पूर्णरूप से पकने से पहले ही खजूर को तोड़ लिया जाता है तो ऐसी खजूर कड़ी होती है, यह हलकी गरम होती है।

खजूर में शीघ्र पचनेवाली शर्करा जैसे कि ग्लूकोज व फ्रुक्टोज प्रचुर मात्रा में पायी जाती है। इसके सेवन से शीघ्र ही

ऊर्जा का संचार होता है।

* इसमें विटामिन 'ए' व 'बी' पाये जाने से आँखों, त्वचा व आँतों के लिए विशेष लाभदायी है। यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने व रतौंधी में लाभदायी है।

* प्रचुर मात्रा में लौह तत्त्व, पोटैशियम, कैल्शियम, मैंगनीज, ताँबा आदि खनिज तत्त्व होने से यह हड्डियों, दाँतों, मांसपेशियों एवं नाड़ी-तंत्र को मजबूत बनाने में उपयोगी है। खून व रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाती है। कैंसर से सुरक्षा करने में सहायक है।

* इसमें फैटी एसिड्स व प्रचुर मात्रा में रेशे पाये जाते हैं जिससे यह हृदयरोग, कब्ज, आँतों के कैंसर आदि विभिन्न रोगों से रक्षा करती है।

मात्रा : ५ से ७ खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगो के सुबह खायें। बच्चों के लिए २ से ४ खजूर पर्याप्त हैं। दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है।

(परिपक्व व उत्तम खजूर सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों व समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध हैं।) ❍

पुष्टिवर्धक लड्डू (पाक)

दुबले-पतले लोगों के लिए विशेष

विधि : उड़द, गेहूँ, जौ व चने का ५००-५०० ग्राम आटा घी में भून लें। २ किलो शक्कर की चाशनी में भूने हुए आटे को डाल के छोटे-छोटे लड्डू बना लें। आवश्यकतानुसार पिस्ता, बादाम, इलायची डाल दें। सुबह-शाम १-१ लड्डू अथवा अपनी पाचनशक्ति के अनुकूल मात्रा में खूब चबा-चबाकर खायें। ऊपर से एक गिलास मीठा दूध पी लें।

लाभ : यह शक्ति, बल व वीर्य वर्धक, चुस्ती-फुर्ती देनेवाला और शरीर को सुडौल बनानेवाला है। सेवनकाल में आसन-व्यायाम नित्य करें। अधिक मसालेदार, तले व खट्टे पदार्थों (विशेषरूप से इमली एवं अमचूर) से परहेज रखें।

पौष्टिक गुणों से युक्त तिल की बर्फी

१-१ कटोरी तिल व मूँगफली अलग-अलग सेंक लें व एक सूखा नारियल-गोला किस लें। ५०० ग्राम गुड़ की दो तार की चाशनी बनाकर इन सबकी बर्फी जमा लें। स्वादिष्ट व पौष्टिक गुणों से युक्त यह बर्फी शीत ऋतु में बहुत लाभकारी है। ❍

(पृष्ठ २५ का शेष...) रहस्यरूप सत्पुरुषों का संग प्राप्त होता है। उस सत्संग से विधि तथा निषेध का ज्ञान होता है। तब सदाचार में प्रवृत्ति होती है। सदाचार से सम्पूर्ण पापों का नाश हो जाता है। पापनाश से अंतःकरण अत्यंत निर्मल हो जाता है। निर्मल होने पर अंतःकरण सद्गुरु की दयादृष्टि चाहता है। सद्गुरु के (कृपा-) कटाक्ष के लेश (थोड़े अंश) से ही सब सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। सब बंधन पूर्णतः नष्ट हो जाते हैं। श्रेय (मोक्षप्राप्ति) के सभी विघ्न विनष्ट हो जाते हैं। सभी श्रेय (श्रेष्ठ) कल्याणकारी गुण स्वतः आ जाते हैं। जैसे जन्मांध को रूप का ज्ञान नहीं होता, उसी प्रकार गुरु के उपदेश बिना करोड़ों कल्पों में भी तत्त्वज्ञान नहीं होता। इसलिए सद्गुरु-कृपा के लेश से अविलम्ब ही तत्त्वज्ञान हो जाता है।'' ❍

स्वरयोग विज्ञान : महत्ता व उपयोग

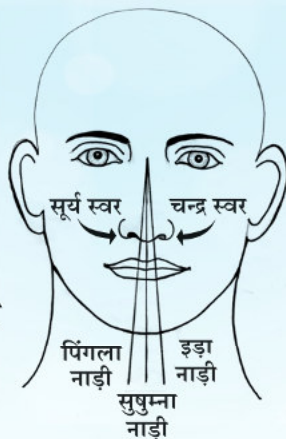
(अंक २८६ से आगे)

स्वरों की पहचान व बदलने की विधि

नथुने के पास अपनी उँगलियाँ रख के श्वसन-क्रिया का अनुभव करें । जिस समय जिस नथुने से अपेक्षाकृत अधिक श्वास प्रवाहित होता है, उस समय उससे संबंधित स्वर की प्रमुखता होती है।

निम्न विधियों द्वारा स्वर को सरलतापूर्वक कृत्रिम ढंग से बदला जा सकता है ताकि हमें जैसा कार्य करना हो उसके अनुरूप स्वर का संचालन कर प्रत्येक कार्य को सम्यक् प्रकार से पूर्ण क्षमता के साथ कर सकें।

(१) जो स्वर चलता हो उससे संबंधित नथुने को थोड़ी देर तक दबाये रखने से विपरीत स्वर चलने लगता है।

(२) जो स्वर चालू करना हो उसके विपरीत भाग की तरफ करवट लेकर लेटने तथा सिर को जमीन से थोड़ा ऊपर रखने से विपरीत स्वर चलने लगता है।

(३) जिस तरफ का स्वर बंद करना हो उस तरफ की बगल (काँख) में मुट्ठी रखकर दबाव देने से चालू स्वर बंद हो जाता है तथा उसके विपरीत स्वर चलने लगता है।

(४) चलित स्वरवाले नथुने में सूती कपड़े में स्वच्छ रूई डालकर अवरोध उत्पन्न करने से स्वर बदल जाता है।

स्वरयोग विज्ञान से स्वास्थ्य-लाभ

स्वरयोग एक स्वतंत्र विज्ञान है । इससे प्रतिकूल परिस्थितियों को अपने अनुकूल बनाया जा सकता है, रोगों से संरक्षण प्राप्त किया जा सकता है और रोग होने पर उनका निवारण किया जा सकता है।

जब रोग आये तो देखना चाहिए कि उसका आरम्भ किस स्वर से हो रहा है ? जिस स्वर में रोग की शुरुआत हुई हो उसे बदल लीजिये और जब तक बीमारी का प्रकोप बढ़ा हुआ रहे, तब तक उस स्वर को बदले रहिये । ऐसा करने से कोई बीमारी यदि दस-बीस दिन में ठीक होनेवाली हो तो वह आधे या चौथाई समय में ही ठीक हो सकती है। (क्रमशः)

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर खोजने हेतु इस अंक को ध्यानपूर्वक पढ़िये । उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

(१) अगर प्रतिदिन नियमित .... किये जायें तो आदमी को जल्दी से रोग नहीं होगा।

(२) .... के कारण मन परमात्मा में नहीं लगता।

(३) .... ही तुम्हारे दुर्भाग्यों का कारण है।

(४) शास्त्रों में ..... अमृतफल कहा गया है।

(५) कल का किया हुआ कर्म आज के लिए .... हो जाता है।

(६) जिस प्रकार आग में हाथ डालने से हाथ का जलना निश्चित है, उसी प्रकार .... का भी प्रभाव अवश्यम्भावी है।

(७) आत्मा को समझने के लिए स्वयं को .... न समझो।

(८) हमारे सच्चे व परम हितैषी मित्र तो .... ही हैं।

देख नहीं सकते पर गा सकते हैं

मैं बचपन से ही नेत्रहीन हूँ इसलिए पढ़ नहीं सकता परंतु किसी गुरुभाई से **'ऋषि प्रसाद'** पढ़ने की प्रार्थना करता हूँ, वे पढ़ते हैं और मैं सुनता हूँ । हर माह प्राप्त होनेवाले इस अलौकिक ग्रंथ का वाचन सुनने से मुझे बहुत फायदा हुआ है । ऋषि प्रसाद के वचन सुनने से बड़ा आनंद व उत्साह मिलता है।

मैंने श्री आशारामायणजी का एक अनुष्ठान किया था, जिसमें मैं रोज कैसेट के द्वारा पाठ श्रवण करता था । इस तरह से श्री आशारामायणजी का पाठ १०८ बार सुनने से मुझे वह पूरा कंठस्थ हो गया है । मैं पढ़ नहीं सकता पर गा सकता हूँ । भक्तों की मुरादें पूरी करनेवाले इस संत-चरित्र का पाठ करने से मुझे खूब आध्यात्मिक और लौकिक फायदे हुए हैं ।

- दिनेश मारखी रावलिया,
फतेपुर, जि. देवभूमि द्वारका (गुज.),
सचल दूरभाष : ८२६४६७२०३६

सफलता और आध्यात्मिकता का दान

मेरे जीवन में उन्नति का श्रीगणेश तब से हुआ जब मैंने पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली। उसके पहले तो मेरा मन पढ़ाई में लगता ही नहीं था, बहुत आलस्य आता था । ८वीं कक्षा तक ४५ से ५०% अंक भी कठिनाई से आते थे । पूज्यश्री से मंत्र मिलने के बाद मेरे जीवन में आध्यात्मिकता का विकास हुआ । बापूजी जैसा सत्संग में बताते हैं मैं उसी तरह से जप, ध्यान, त्राटक, प्राणायाम, अनुष्ठान, गुरुगीता व श्री आशारामायणजी का पाठ करती थी, जिससे मेरी स्मरणशक्ति बढ़ने लगी। पढ़ाई में भी रुचि होने लगी और अच्छे अंक आने लगे । फलतः १०वीं कक्षा में ८४% तथा १२वीं में ९४% अंक आये । अभी मैं एम.बी.ए. में अध्ययनरत हूँ, साथ ही एक्सिस बैंक में मैनेजर के पद पर कार्यरत हूँ । मेरी इन सभी सफलताओं का श्रेय मेरे पूज्य बापूजी को जाता है।

- पूनम शर्मा, पुणे (महा.)
सचल दूरभाष : ८९८३८२३७९३

७ झूठे केसों से निर्दोष बरी

आज से चार साल पहले मैंने पुष्कर आश्रम (राज.) में जाकर पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रार्थना की : ''बापूजी ! मुझे ७ झूठे केसों में फँसा दिया है।''

बापूजी ने कहा : ''तुम सारे केसों में बरी हो जाओगे । **'पवन तनय बल पवन समाना । बुधि बिबेक बिग्यान निधाना॥'** इस मंत्र का जप करो।''

मैंने आज्ञा मानकर श्रद्धापूर्वक जप किया । बापूजी की वाणी सत्य साबित हुई और आज मैं सभी ७ झूठे केसों से निर्दोष बरी हो चुका हूँ । पूज्यश्री के श्रीचरणों में कोटि-कोटि प्रणाम !

- प्रीतम सिंह सूर्यवंशी, छिंदवाड़ा (म.प्र.)
सचल दूरभाष : ९४७९९७६५०५

पूज्य बापूजी की प्रेरणा से

जन-जन में बँटा गीता का ज्ञान-प्रसाद

देश-विदेश के संत श्री आशारामजी आश्रमों, आश्रम की सेवा-समितियों, युवा सेवा संघों, महिला उत्थान मंडलों एवं बाल संस्कार केन्द्रों द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता जयंती व्यापक स्तर पर मनायी गयी । आश्रमों में गीता-पूजन, सामूहिक पाठ आदि कार्यक्रम हुए । अहमदाबाद आश्रम में गीताजी के सभी अध्यायों के ५-५ श्लोकों का अर्थसहित पाठ करके गीता-ज्ञानामृत का पान कर गीता-पूजन किया गया।

देश के सैकड़ों स्थानों पर शोभायात्राएँ एवं संकीर्तन यात्राएँ निकालकर गीता की महिमा को जन-जन तक पहुँचाया गया। इन यात्राओं में गीता व गीता-ज्ञान पर आधारित सत्साहित्य तथा गीता-महिमा के पर्चों का वितरण किया गया।

मथुरा के जिला कारागार में इस अवसर पर सत्संग-आयोजन हुआ । सभी कैदियों को गीता एवं सत्साहित्य का वितरण किया गया। 'युवा सेवा संघ, बेंगलुरु' द्वारा अस्पतालों व पुलिस थानों में भी गीता का वितरण किया गया । इसी वर्ष से प्रारम्भ हुई 'गीता-ज्ञान प्रतियोगिता' मात्र कुछ ही दिनों में सैकड़ों विद्यालयों में सम्पन्न हुई और इसका आयोजन अभी भी जारी है।

तुलसी पूजन दिवस हुआ और भी व्यापक

पूज्यश्री की प्रेरणा से शुरू हुए २५ दिसम्बर को तुलसी पूजन दिवस मनाने के सुंदर पर्व का इस वर्ष और भी व्यापक प्रभाव देखने को मिला । तुलसी पूजन दिवस तक घर-घर में तुलसी पहुँचे इस हेतु महीनों पूर्व से देशभर में 'घर-घर तुलसी अभियान' (वृंदा अभियान) चलाया गया । इसके तहत तुलसी-पौधे, तुलसी-महिमा के पर्चे व 'तुलसी रहस्य' पुस्तक बाँटकर लोगों तक तुलसी की महिमा पहुँचायी गयी।

अनेक स्थानों पर संकीर्तन यात्राओं के माध्यम से २५ व २६ दिसम्बर को तुलसी पूजन दिवस मनाने का समाज को संदेश दिया गया। बाल व युवा पीढ़ी भी तुलसी-महिमा समझकर उससे लाभान्वित हो सके इस हेतु महीनेभर पहले से विद्यालयों में तुलसी कार्यक्रम शुरू हो गये थे। हजारों विद्यालयों में हुए इन कार्यक्रमों में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। अभिभावकों व शिक्षकों द्वारा इन कार्यक्रमों को खूब सराहा गया । शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.) के छात्र-छात्राओं ने बेलौदी आश्रम में आकर तुलसी-पूजन किया। इस पर्व की लोकप्रियता सेन जोस, कैलिफोर्निया, शारजाह आदि विदेश के स्थानों में भी देखी गयी।

अनेक सामाजिक एवं हिन्दुत्ववादी संगठनों व संस्थाओं ने इस पहल का खूब-खूब स्वागत किया । इन कार्यक्रमों में विश्व हिन्दू परिषद, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, बजरंग दल, दुर्गा वाहिनी, स्वामी विवेकानंद युवा जागृति

मंच, शिव सेना आदि कई संगठन एवं विभिन्न क्षेत्रों में पदस्थ अधिकारीगण व जन-प्रतिनिधि सम्मिलित हुए तथा इस पर्व की भूरि-भूरि प्रशंसा की।

ऋषि प्रसाद सम्मेलन

गुरुज्ञान को जन-जन तक पहुँचाने हेतु साधकों द्वारा अपने-अपने क्षेत्रों में ऋषि प्रसाद सम्मेलनों का आयोजन सतत किया जा रहा है। सिवान, सतनपुर, पटना (बिहार), सवलगढ़ (म.प्र.), मुजफ्फरपुर, नासिक, राँची आदि स्थानों में हुए ऋषि प्रसाद सम्मेलनों में साधकों ने घर-घर ऋषि प्रसाद पहुँचाने का संकल्प लिया।

(ऋषि प्रसाद प्रतिनिधि : गलेश्वर यादव)

सभी सरस्वती विद्यामंदिरों में मनेगा 'मातृ-पितृ पूजन दिवस'

हिमाचल शिक्षा समिति का पत्र

बड़े हर्ष का विषय है कि 'श्री योग वेदांत सेवा समिति, हिमाचल प्रदेश' द्वारा प्रतिवर्ष १४ फरवरी को 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' का आयोजन किया जाता है । हिमाचल शिक्षा समिति मातृ-पितृ पूजन दिवस को प्रदेश में हमारी समिति द्वारा संचालित सभी सरस्वती विद्यामंदिरों में आयोजित करने की अनुमति 'श्री योग वेदांत सेवा समिति' को प्रदान करती है।

- देवीरूप शर्मा, महासचिव
हिमाचल शिक्षा समिति

न भूलो परमेश्वर का ध्यान

न भूलो परमेश्वर का ध्यान,
यही तो अपने जीवन प्राण ॥
यह सब संगी कुछ ही दिन के,
तुम चल रहे भरोसे जिनके ।
समझकर यह संभ्रम अज्ञान,
न भूलो परमेश्वर का ध्यान॥...
जग के वैभव बल जन धन में,
रहना निरासक्त इस तन में ।
छोड़ के इन सबका अभिमान,
न भूलो परमेश्वर का ध्यान॥...
केवल सर्वाधार यही है,
सुंदर सुखमय सार यही है ।
जो कि अति सूक्ष्म अतुल महान,
न भूलो परमेश्वर का ध्यान॥...
ममता देह गेह[1] की तजकर,
आ जाओ सत पथ में भजकर ।
'पथिक' जो तुम चाहो कल्याण,
न भूलो परमेश्वर का ध्यान॥...

- संत पथिकजी

१. घर

गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर

(१) उद्योगहीन मनुष्य (२) स्वार्थ (३) तुलसी (४) शीत ऋतु (५) आशा

वर्ग-पहेली 'चुनिये ज्ञान के मोती' के उत्तर :

(१) अभ्यास (२) जिह्वा (३) अनासक्ति (४) ज्ञान (५) विवेक (६) सावधानी

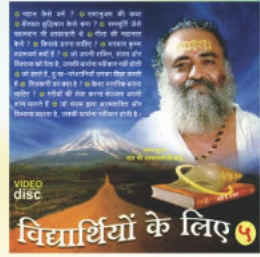
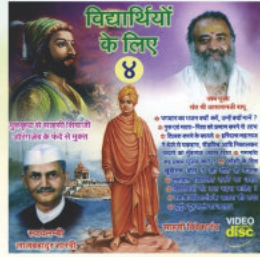
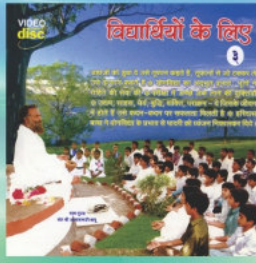
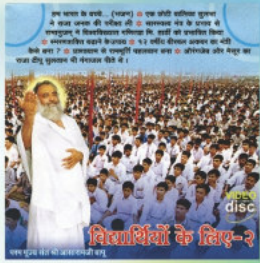
- पूज्य बापूजी

* शिष्य जितने-जितने अहोभाव से गुरु को याद करता है, उतना-उतना उसका हृदय गुरुकृपा, गुरु-अनुभव से परितृप्त होता जाता है और वह शहंशाह होता जाता है ।

* जो दूसरों का शोषण करके खुद आराम से जीना चाहता है वह परेशानी के चक्कर से छूट नहीं सकता और जो दूसरों के पोषण में, उन्नति में अग्रसर है वह पोषित व उन्नत होता जायेगा ।

नारायण... नारायण... नारायण...

विद्यार्थियों को सफलता का खजाना देनेवाला वीसीडी-डीवीडी संग्रह

विद्यार्थियों के लिए (भाग - १ से ५)

५ वीसीडी + १ डीवीडी का मूल्य २४० रु. (डाक खर्च सहित)

आध्यात्मिक सफर...

(डीवीडी)

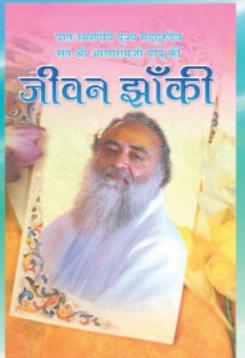
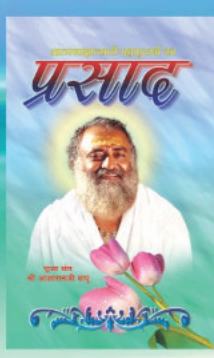
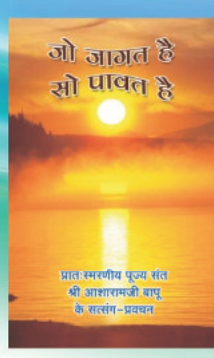
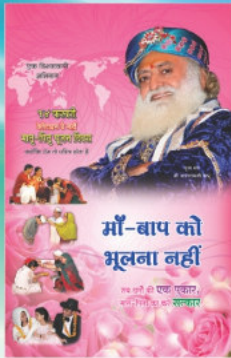
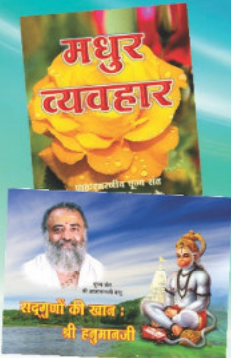
पूज्य बापूजी की जीवन-गाथा का संगीतमय काव्यरूप

इनमें आप पायेंगे :

- परीक्षा में प्रश्नपत्र हल करने व अच्छे अंक लाने की युक्तियाँ
- स्मरणशक्ति व बल बढ़ाने की युक्ति
- मनोबल को विकसित व दुर्गुणों को दूर करने के उपाय
- बीरबल बुद्धिमान कैसे बना ?

इस संग्रह के साथ प्रसादरूप में पायें शरद पूनम की चाँदनी से पुष्ट हुए गुलाबजलयुक्त २ आयुर्वेदिक संतकृपा नेत्रबिंदु

जीवन को मधुर व रसमय बनानेवाला सत्साहित्य-संग्रह

मधुर व्यवहार | सद्गुणों की खान हनुमानजी | माँ-बाप को भूलना नहीं | जो जागत है सो पावत है | प्रभु-रसमय जीवन | प्रसाद | जीवन झाँकी

इनमें आप पायेंगे : ✽ सबका प्रिय बनने की युक्ति ✽ ज्ञान की ७ भूमिकाएँ ✽ कुटुम्ब में वैमनस्य से कैसे बचें ? ✽ जीवन को उन्नत बनानेवाली १० बातें ✽ कैसा था पूज्य बापूजी का साधनाकाल ? इस संग्रह का मूल्य : ४५ रु. (डाक खर्च सहित)

आँवला रस

यह कांति, नेत्रज्योति व वीर्य वर्धक, त्रिदोषशामक तथा दाहनाशक है। यह दीर्घायु, स्फूर्ति, ताजगी तथा यौवन प्रदाता है। पाचनतंत्र को मजबूती तथा हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देनेवाला है। आँखों व पेशाब की जलन, अम्लपित्त, श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, बवासीर आदि में लाभदायी है। यह हड्डियाँ, दाँत व बालों की जड़ें मजबूत एवं बालों को काला बनाता है।

₹ ७०

अश्वगंधा चूर्ण एक श्रेष्ठ बल्य रसायन

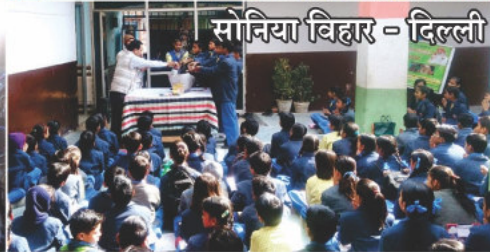
यह बल-वीर्य, सप्तधातु, मांस व पुष्टि वर्धक श्रेष्ठ रसायन है। यह स्नायु व मांसपेशियों को ताकत देता है, वात-शमन व कदवृद्धि करता है। धातु की एवं शारीरिक कमजोरी आदि के लिए यह रामबाण औषधि है।

₹ ३०

उपरोक्त वीसीडी-डीवीडी, सत्साहित्य संग्रह एवं उत्पाद आप अपने नजदीकी संत श्री आशारामजी आश्रम या समिति के सेवाकेन्द्र से प्राप्त कर सकते हैं। अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क : ९२१८११२२३३ ई-मेल : hariomcare@gmail.com
रजिस्टर्ड पोस्ट से मँगवाने हेतु पता : सत्साहित्य मंदिर, संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-५.
सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७३० ई-मेल : satsahityamandir@gmail.com

देश-विदेश में विद्यालयों एवं विभिन्न स्थलों पर श्रद्धा व उत्साह पूर्वक मना 'तुलसी पूजन दिवस'

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
Posting at Dehradun G.P.O.
between 2nd to 8th of every month.
Date of Publication: 1st Jan 2017

अलीगढ़ (उ.प्र.)
केसरापल्ली (ओड़िशा)
शारजाह (यूएई)
कैलिफोर्निया
कैथल (हरि.)
भाणवड़, जि. देवभूमि द्वारका (गुज.)
मोटा मांढा, जि. देवभूमि द्वारका (गुज.)
जोड़ा, जि. केउंझर (ओड़िशा)
सागर (म.प्र.)
पंचेड़, जि. रतलाम (म.प्र.)
खरसिया, जि. बलौदा बाजार (छ.ग.)
राजकोट (गुज.)
सोनिया विहार - दिल्ली
पथरिया, जि. मुंगेली (छ.ग.)

प्रार्थना, प्राणायाम, सुसंस्कार-सिंचन, महकायेंगे नौनिहालों का जीवन

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।